Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

95,2 kcal per maaltijd · 272 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 77 en% (waarvan suikers 36) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rozijnenbrood	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	403	1151			5%
kcal (kcal)	95,2	272			5%
Eiwit (g)	2,7	7,7	11,3		5%
Koolhydraten (g)	18,3	52,2	76,8		7%
Suiker (g)	8,5	24,3	35,7		17%
Water (g)	11	31,5			1%
Vet (g)	0,95	2,7	8,9		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,4	4	2,9		5%
Verzadigd (g)	0,32	0,9	3,0		1%
EOV (g)	0,28	0,8			0%
MOV (g)	0,25	0,7			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,21	0,6			2%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,1			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,07		2%
B2 (mg)	0,04	0,1		2%
B3 (mg)	0,42	1,2		2%
B6 (mg)	0,03	0,10		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,25	0,7		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,3	29,4		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,5	50		2%
Fosfor (mg)	34,7	99		6%
Magnesium (mg)	9,5	27		3%
Koper (mg)	0,08	0,24		9%
Jodium (µg)	17,6	50,3		12%

IJzer (mg)	0,60	1,7	5%
Selenium (µg)	1,1	3	2%
Zink (mg)	0,21	0,61	2%
Kalium (mg)	141	403	4%
Natrium (mg)	121	347	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	2,4	6,8		4%
Eiwit dierlijk (g)	0,32	0,9		1%
Stikstof (g)	0,42	1,2		
Polysacchariden (g)	9,8	27,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,88	2,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,21	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,14	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,60	1,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
Verz vetz rest (g)	–	–		

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl