Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

92 kcal per maaltijd · 368 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 86 en% (waarvan suikers 6) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Schar Knäckebröd, glutenvrij, krokant	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	390	1559			5%
kcal (kcal)	92	368			5%
Eiwit (g)	1,9	7,4	8,0		3%
Koolhydraten (g)	19,8	79,1	86,0		8%
Suiker (g)	1,3	5,3	5,8		3%
Water (g)	2,3	9,3			0%
Vet (g)	0,48	1,9	4,6		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,58	2,3	1,3		2%
Verzadigd (g)	0,13	0,5	1,2		1%
EOV (g)	0,13	0,5			0%
MOV (g)	0,18	0,7			1%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,16		4%
B2 (mg)	0,02	0,06		1%
B3 (mg)	0,1	0,4		1%
B6 (mg)	0,05	0,19		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,13	0,5		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,2	12,6		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,8	7		0%
Fosfor (mg)	22	88		4%
Magnesium (mg)	7,5	30		2%
Koper (mg)	0,04	0,14		4%
Jodium (µg)	0,33	1,3		0%

IJzer (mg)	0,2	0,8	2%
Selenium (µg)	0,75	3	1%
Zink (mg)	0,15	0,6	2%
Kalium (mg)	23	92	1%
Natrium (mg)	175	700	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
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)	1,9	7,4		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	18,5	73,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,4	1,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,2	0,8		
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