Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

94,5 kcal per maaltijd · 270 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 79 en% (waarvan suikers 4) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Stokbrood, wit	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	400	1144			5%
kcal (kcal)	94,5	270			5%
Eiwit (g)	3,4	9,7	14,4		6%
Koolhydraten (g)	18,8	53,6	79,4		7%
Suiker (g)	1	2,9	4,3		2%
Water (g)	10,7	30,7			1%
Vet (g)	0,42	1,2	4,0		0%
Cholesterol (mg)	0,35	1			0%
Vezels (g)	0,98	2,8	2,1		3%
Verzadigd (g)	0,1	0,3	1,0		0%
EOV (g)	0,07	0,2			0%
MOV (g)	0,18	0,5			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,18	0,5			2%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,03			1%
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)	0,01	0,03		1%
B3 (mg)	0,35	1		2%
B6 (mg)	0,01	0,03		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,04	0,1		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,3	52,4		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,1	26		1%
Fosfor (mg)	32,2	92		6%
Magnesium (mg)	7	20		2%
Koper (mg)	0,04	0,12		5%
Jodium (µg)	22,2	63,3		15%

IJzer (mg)	0,28	0,8	3%
Selenium (µg)	1,1	3	2%
Zink (mg)	0,21	0,61	2%
Kalium (mg)	39,9	114	1%
Natrium (mg)	153	437	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	24,9	71		1%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3,4	9,7		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,56	1,6		
Polysacchariden (g)	17,8	50,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,39	1,1		
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)	0,04	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,1	0,3		
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	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,28	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