Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

106 kcal per maaltijd · 303 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 3) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Stokbrood wit, met kruidenboter, kant-en-klaar, 100% wit brood	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	445	1272			5%
kcal (kcal)	106	303			5%
Eiwit (g)	2,7	7,8	10,3		5%
Koolhydraten (g)	13,8	39,4	52,0		5%
Suiker (g)	0,81	2,3	3,0		2%
Water (g)	13,4	38,3			1%
Vet (g)	4,3	12,2	36,2		5%
Cholesterol (mg)	13,0	37			4%
Vezels (g)	0,81	2,3	1,5		3%
Verzadigd (g)	2,7	7,6	22,6		12%
EOV (g)	0,95	2,7			1%
MOV (g)	0,28	0,8			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,21	0,6			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,09			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,06		2%
B2 (mg)	0,01	0,03		1%
B3 (mg)	0,32	0,9		2%
B6 (mg)	0,01	0,02		1%
B12 (µg)	0,02	0,05		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,04	0,1		0%
E (mg)	0,21	0,6		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	39,9	114		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,3	43,7		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,8	25		1%
Fosfor (mg)	28	80		5%
Magnesium (mg)	6	17		2%
Koper (mg)	0,04	0,1		4%
Jodium (µg)	18,6	53,1		12%

IJzer (mg)	0,25	0,7	2%
Selenium (µg)	1,1	3	2%
Zink (mg)	0,19	0,53	2%
Kalium (mg)	35	100	1%
Natrium (mg)	196	560	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	26,3	75		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	42,4	121		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	2,7	7,7		5%
Eiwit dierlijk (g)	0,07	0,2		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	13	37,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4	11,4		
Transvetten (g)	0,1	0,3		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,18	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,1	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,16	0,47		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,09	0,27		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,15		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,12	0,33		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,25	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	44,5	127		
Verz vetz rest (g)	0,05	0,15		

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