Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

124 kcal per maaltijd · 413 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 68 en% (waarvan suikers 9) · vet 22 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sultana Crunchers, onbereid, 100% tarwe	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	522	1739			6%
kcal (kcal)	124	413			6%
Eiwit (g)	2,6	8,5	8,2		5%
Koolhydraten (g)	21,2	70,5	68,3		8%
Suiker (g)	2,9	9,7	9,4		6%
Water (g)	3,4	11,2			0%
Vet (g)	3,1	10,3	22,4		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,66	2,2	1,1		2%
Verzadigd (g)	0,36	1,2	2,6		2%
EOV (g)	0,84	2,8			1%
MOV (g)	1,8	5,9			7%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,7	5,8			20%
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)	0,03	0,09		2%
B2 (mg)	0,01	0,03		1%
B3 (mg)	0,12	0,4		1%
B6 (mg)	0,02	0,05		1%
B12 (µg)	0,02	0,05		1%
C (mg)	0,3	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,6	5,2		12%
K (µg)	0,6	2		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,3	14,2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,7	39		1%
Fosfor (mg)	27,6	92		5%
Magnesium (mg)	6,3	21		2%
Koper (mg)	0,03	0,11		4%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,3	1	3%
Selenium (µg)	0,6	2	1%
Zink (mg)	0,17	0,58	2%
Kalium (mg)	62,4	208	2%
Natrium (mg)	320	1067	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,2	14		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	42,6	142		2%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,6	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,6	2		
Eiwit plantaardig (g)	2,2	7,3		4%
Eiwit dierlijk (g)	0,33	1,1		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	18,2	60,8		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,9	9,6		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,5	5		
Beta-tocoferol (mg)	0,06	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,33	1,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,06	0,2		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	< 0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,3	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,9	3		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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