Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

49,5 kcal per maaltijd · 198 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 84 en% · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tarwe, ontkiemd	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	207	828			2%
kcal (kcal)	49,5	198			2%
Eiwit (g)	1,9	7,5	15,1		3%
Koolhydraten (g)	10,4	41,4	83,7		4%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	11,9	47,8			1%
Vet (g)	0,32	1,3	5,8		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,28	1,1	1,1		1%
Verzadigd (g)	0,05	0,21	0,9		0%
EOV (g)	0,04	0,15			0%
MOV (g)	0,14	0,56			1%
Omega 3 (g)	0,01	0,03			0%
Omega 6 (g)	0,13	0,53			1%
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)	0,06	0,23		5%
B2 (mg)	0,04	0,16		2%
B3 (mg)	1,3	5		7%
B6 (mg)	0,07	0,27		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,65	2,6		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,5	38		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7	28		1%
Fosfor (mg)	50	200		9%
Magnesium (mg)	20,5	82		6%
Koper (mg)	0,07	0,26		7%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,54	2,1	5%
Selenium (µg)	10,6	42,5	15%
Zink (mg)	0,41	1,7	5%
Kalium (mg)	42,3	169	1%
Natrium (mg)	4	16	0%

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)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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