Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

51,9 kcal per maaltijd · 346 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 34 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 12) · vet 25 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tarwekiemen	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	218	1451			3%
kcal (kcal)	51,9	346			3%
Eiwit (g)	4,4	29,2	33,8		8%
Koolhydraten (g)	4,2	27,8	32,1		2%
Suiker (g)	1,5	10	11,6		3%
Water (g)	1,1	7,5			0%
Vet (g)	1,4	9,5	24,7		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,4	16,3	9,4		8%
Verzadigd (g)	0,29	1,9	4,9		1%
EOV (g)	0,20	1,3			0%
MOV (g)	0,84	5,6			3%
Omega 3 (g)	0,06	0,4			4%
Omega 6 (g)	0,78	5,2			9%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,39			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,2	1,3		18%
B2 (mg)	0,02	0,14		1%
B3 (mg)	1,1	7,3		6%
B6 (mg)	0,12	0,83		8%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,5	10,2		12%
K (µg)	0,44	2,9		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	21,5	143		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,1	54		1%
Fosfor (mg)	150	1000		27%
Magnesium (mg)	37,5	250		11%
Koper (mg)	0,12	0,78		13%
Jodium (µg)	0,29	1,9		0%

IJzer (mg)	1,3	8,9	12%
Selenium (µg)	0,45	3	1%
Zink (mg)	2,1	14	23%
Kalium (mg)	149	990	4%
Natrium (mg)	1,1	7	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,3	22		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	119	790		6%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,3	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,44	2,9		
Eiwit plantaardig (g)	4,4	29,2		8%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,7	17,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,3	8,8		
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)	–	–		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	< 0,01	0,01		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,3	8,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,6	4		
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