Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

83,3 kcal per maaltijd · 238 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 68 en% (waarvan suikers 3) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tijgerbrood volkoren, gemaakt van volkorenmeel	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	352	1005			4%
kcal (kcal)	83,3	238			4%
Eiwit (g)	3,8	10,8	18,2		7%
Koolhydraten (g)	14,1	40,4	67,9		5%
Suiker (g)	0,67	1,9	3,2		1%
Water (g)	13,3	38			1%
Vet (g)	0,81	2,3	8,7		1%
Cholesterol (mg)	0,35	1			0%
Vezels (g)	2,2	6,4	5,4		7%
Verzadigd (g)	0,18	0,5	1,9		1%
EOV (g)	0,21	0,6			0%
MOV (g)	0,32	0,9			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,28	0,8			3%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,1			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,11		3%
B2 (mg)	0,03	0,08		2%
B3 (mg)	0,63	1,8		4%
B6 (mg)	0,04	0,11		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,07	0,2		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,2	37,7		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,9	34		1%
Fosfor (mg)	68,6	196		12%
Magnesium (mg)	22,8	65		7%
Koper (mg)	0,07	0,21		8%
Jodium (µg)	22,3	63,7		15%

IJzer (mg)	0,7	2	6%
Selenium (µg)	1,4	4	2%
Zink (mg)	0,5	1,4	6%
Kalium (mg)	78,4	224	2%
Natrium (mg)	137	391	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	24,5	70		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)	3,8	10,8		7%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,60	1,7		
Polysacchariden (g)	13,5	38,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,7	2		
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)	0,04	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,07	0,2		
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)	0,7	2		
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