Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

80,6 kcal per maaltijd · 403 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 64 en% (waarvan suikers 3) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Toast, volkoren Melba	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	340	1699			4%
kcal (kcal)	80,6	403			4%
Eiwit (g)	3,1	15,4	15,3		6%
Koolhydraten (g)	13	64,9	64,4		5%
Suiker (g)	0,54	2,7	2,7		1%
Water (g)	0,8	4			0%
Vet (g)	1,4	7,2	16,1		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,6	8,2	4,1		5%
Verzadigd (g)	0,28	1,4	3,1		1%
EOV (g)	0,38	1,9			0%
MOV (g)	0,56	2,8			2%
Omega 3 (g)	0,06	0,3			4%
Omega 6 (g)	0,5	2,5			6%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,3			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,08		1%
B2 (mg)	0,03	0,14		2%
B3 (mg)	0,2	1		1%
B6 (mg)	0,01	0,07		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,16	0,8		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2	10		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,2	26		1%
Fosfor (mg)	26	130		5%
Magnesium (mg)	5	25		1%
Koper (mg)	0,03	0,13		3%
Jodium (µg)	0,38	1,9		0%

IJzer (mg)	0,36	1,8	3%
Selenium (µg)	1	5	1%
Zink (mg)	0,18	0,9	2%
Kalium (mg)	44,4	222	1%
Natrium (mg)	140	700	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
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)	3,1	15,4		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	12,4	62,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,3	6,3		
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)	0,12	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,04	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,22	1,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
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)	0,02	0,09		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,36	1,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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