Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

139 kcal per maaltijd · 277 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 58 en% (waarvan suikers 4) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Toastbroodje, haver en kaas, Fazer	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	583	1165			7%
kcal (kcal)	139	277			7%
Eiwit (g)	4,3	8,6	12,4		8%
Koolhydraten (g)	20	40	57,7		8%
Suiker (g)	1,3	2,5	3,7		3%
Water (g)	17,9	35,9			1%
Vet (g)	4	8	26,0		4%
Cholesterol (mg)	1,6	3,2			1%
Vezels (g)	2,7	5,3	3,8		9%
Verzadigd (g)	0,76	1,5	5,0		3%
EOV (g)	1,8	3,7			2%
MOV (g)	1,1	2,2			5%
Omega 3 (g)	0,28	0,57			21%
Omega 6 (g)	0,83	1,7			9%
Omega 3 ALA (g)	0,28	0,57			25%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,12		6%
B2 (mg)	0,04	0,09		3%
B3 (mg)	1,4	2,8		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,06	0,11		2%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,64	1,3		5%
K (µg)	4,6	9,3		7%
A (µg)	4,5	8,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	13	26,1		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	37,6	75,1		4%
Fosfor (mg)	86,7	173		16%
Magnesium (mg)	24,0	47,9		7%
Koper (mg)	0,10	0,19		11%
Jodium (µg)	3,9	7,7		3%

IJzer (mg)	0,81	1,6	7%
Selenium (µg)	3,1	6,2	4%
Zink (mg)	0,67	1,3	7%
Kalium (mg)	91	182	3%
Natrium (mg)	269	538	18%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,2	6,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	4,7	9,5		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,69	1,4		
Polysacchariden (g)	18,7	37,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,05	0,09		
Som van vetzuren (g)	3,7	7,5		
Transvetten (g)	0,02	0,04		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,64	1,3		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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