Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

94,5 kcal per maaltijd · 270 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 71 en% (waarvan suikers 5) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Toastbrood, met haver, Kaurapaahto, Fazer	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	399	1140			5%
kcal (kcal)	94,5	270			5%
Eiwit (g)	2,9	8,2	12,2		5%
Koolhydraten (g)	16,9	48,2	71,4		6%
Suiker (g)	1,2	3,4	5,0		2%
Water (g)	9,5	27,2			1%
Vet (g)	1,2	3,5	11,6		1%
Cholesterol (mg)	0,02	0,07			0%
Vezels (g)	2,3	6,5	4,8		8%
Verzadigd (g)	0,21	0,59	2,0		1%
EOV (g)	0,48	1,4			1%
MOV (g)	0,39	1,1			2%
Omega 3 (g)	0,06	0,17			4%
Omega 6 (g)	0,33	0,95			4%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,17			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,08		3%
B2 (mg)	0,03	0,09		2%
B3 (mg)	0,84	2,4		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,21	0,59		2%
K (µg)	0,99	2,8		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	14	39,9		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,2	15		1%
Fosfor (mg)	40,3	115		7%
Magnesium (mg)	10	28,4		3%
Koper (mg)	0,05	0,15		6%
Jodium (µg)	12,4	35,4		8%

IJzer (mg)	0,44	1,3	4%
Selenium (µg)	2	5,6	3%
Zink (mg)	0,34	0,97	4%
Kalium (mg)	51,7	148	1%
Natrium (mg)	149	427	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,75	2,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,06	0,18		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,46	1,3		
Polysacchariden (g)	15,7	44,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,1	3,1		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,21	0,59		
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