Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

90,3 kcal per maaltijd · 258 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 66 en% (waarvan suikers 0) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Toastbrood, met kaas, Linkosuo	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	381	1088			5%
kcal (kcal)	90,3	258			5%
Eiwit (g)	3,2	9,1	14,2		6%
Koolhydraten (g)	15	42,7	66,2		6%
Suiker (g)	0,09	0,24	0,4		0%
Water (g)	13,7	39,1			1%
Vet (g)	1,8	5	17,5		2%
Cholesterol (mg)	2	5,8			1%
Vezels (g)	0,85	2,4	1,9		3%
Verzadigd (g)	0,68	1,9	6,8		3%
EOV (g)	0,58	1,7			1%
MOV (g)	0,32	0,92			1%
Omega 3 (g)	0,06	0,18			5%
Omega 6 (g)	0,25	0,72			3%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,18			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,05		2%
B2 (mg)	0,03	0,10		2%
B3 (mg)	0,88	2,5		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,05	0,13		2%
C (mg)	0,02	0,07		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,2	0,56		2%
K (µg)	2,2	6,3		3%
A (µg)	7	19,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,1	34,4		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	26,9	77		3%
Fosfor (mg)	37,3	107		7%
Magnesium (mg)	5,7	16,3		2%
Koper (mg)	0,04	0,11		4%
Jodium (µg)	11,1	31,8		7%

IJzer (mg)	0,29	0,82	3%
Selenium (µg)	2,2	6,2	3%
Zink (mg)	0,32	0,91	4%
Kalium (mg)	40,5	116	1%
Natrium (mg)	150	428	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,4	12,7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	7,3	20,9		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,51	1,5		
Polysacchariden (g)	14,9	42,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,05	0,14		
Som van vetzuren (g)	1,6	4,6		
Transvetten (g)	0,04	0,11		
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)	0,2	0,56		
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