Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

35,5 kcal per maaltijd · 355 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 72 en% (waarvan suikers 4) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Volkoren luchtige cracker	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	150	1498			2%
kcal (kcal)	35,5	355			2%
Eiwit (g)	1	10	11,3		2%
Koolhydraten (g)	6,4	64,3	72,5		2%
Suiker (g)	0,39	3,9	4,4		1%
Water (g)	0,94	9,4			0%
Vet (g)	0,36	3,6	9,1		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,3	12,7	7,2		4%
Verzadigd (g)	0,07	0,7	1,8		0%
EOV (g)	0,1	1			0%
MOV (g)	0,14	1,4			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,2			1%
Omega 6 (g)	0,13	1,3			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,16			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,16		1%
B2 (mg)	0,01	0,09		1%
B3 (mg)	0,6	6		4%
B6 (mg)	0,01	0,06		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,22	2,2		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,7	37		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,2	42		0%
Fosfor (mg)	24	240		4%
Magnesium (mg)	6,5	65		2%
Koper (mg)	0,03	0,25		3%
Jodium (µg)	0,19	1,9		0%

IJzer (mg)	0,33	3,3	3%
Selenium (µg)	0,2	2	0%
Zink (mg)	0,12	1,2	1%
Kalium (mg)	32,8	328	1%
Natrium (mg)	47,1	471	3%

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)	1	10		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	6	60,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,32	3,2		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0,01	0,05		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,33	3,3		
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