Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

81,6 kcal per maaltijd · 233 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 67 en% (waarvan suikers 3) · vet 8 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Volkorenbrood, fijn volkoren, 100% volkorenmeel	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	345	986			4%
kcal (kcal)	81,6	233			4%
Eiwit (g)	3,8	10,9	18,7		7%
Koolhydraten (g)	13,7	39,2	67,3		5%
Suiker (g)	0,67	1,9	3,3		1%
Water (g)	13,7	39			1%
Vet (g)	0,77	2,2	8,5		1%
Cholesterol (mg)	0,35	1			0%
Vezels (g)	2,3	6,6	5,7		8%
Verzadigd (g)	0,14	0,4	1,5		1%
EOV (g)	0,21	0,6			0%
MOV (g)	0,32	0,9			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,28	0,8			3%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,1			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,11		3%
B2 (mg)	0,03	0,08		2%
B3 (mg)	0,67	1,9		4%
B6 (mg)	0,04	0,12		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,07	0,2		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,8	36,7		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,6	33		1%
Fosfor (mg)	70,4	201		13%
Magnesium (mg)	23,5	67		7%
Koper (mg)	0,08	0,22		9%
Jodium (µg)	23,8	67,9		16%

IJzer (mg)	0,7	2	6%
Selenium (µg)	1,4	4	2%
Zink (mg)	0,5	1,4	6%
Kalium (mg)	80,5	230	2%
Natrium (mg)	134	382	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	26,3	75		1%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3,8	10,9		7%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,60	1,7		
Polysacchariden (g)	13,1	37,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,7	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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,04	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,04	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,07	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,7	2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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