Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

95,6 kcal per maaltijd · 273 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 2) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Volkorenbrood, fijn volkoren met zaden	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	402	1148			5%
kcal (kcal)	95,6	273			5%
Eiwit (g)	4,3	12,3	18,0		8%
Koolhydraten (g)	12,5	35,7	52,3		5%
Suiker (g)	0,60	1,7	2,5		1%
Water (g)	12,2	34,8			1%
Vet (g)	2,6	7,3	24,1		3%
Cholesterol (mg)	0,35	1			0%
Vezels (g)	2,7	7,8	5,7		9%
Verzadigd (g)	0,42	1,2	4,0		2%
EOV (g)	0,63	1,8			1%
MOV (g)	1,3	3,8			5%
Omega 3 (g)	0,28	0,8			21%
Omega 6 (g)	1,1	3,1			12%
Omega 3 ALA (g)	0,27	0,76			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,24		8%
B2 (mg)	0,03	0,09		2%
B3 (mg)	0,74	2,1		4%
B6 (mg)	0,06	0,16		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,60	1,7		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	16	45,7		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,4	44		2%
Fosfor (mg)	95,9	274		17%
Magnesium (mg)	35,7	102		10%
Koper (mg)	0,1	0,29		11%
Jodium (µg)	21	60		14%

IJzer (mg)	0,88	2,5	8%
Selenium (µg)	2,1	6	3%
Zink (mg)	0,74	2,1	8%
Kalium (mg)	100	287	3%
Natrium (mg)	119	340	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,35	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
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)	4,3	12,3		8%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,63	1,8		
Polysacchariden (g)	11,9	34		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,4	6,9		
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)	0,56	1,6		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,05		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,88	2,5		
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