Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

95,9 kcal per maaltijd · 274 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 3) · vet 25 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Volkorenbrood met pompoenpitten, fijn volkoren, bereid met pompoenpitten	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	403	1151			5%
kcal (kcal)	95,9	274			5%
Eiwit (g)	4,6	13,2	19,3		8%
Koolhydraten (g)	12,2	34,9	50,9		5%
Suiker (g)	0,63	1,8	2,6		1%
Water (g)	12,3	35			1%
Vet (g)	2,6	7,5	24,6		3%
Cholesterol (mg)	0,35	1			0%
Vezels (g)	2,4	6,8	5,0		8%
Verzadigd (g)	0,60	1,7	5,6		3%
EOV (g)	0,60	1,7			1%
MOV (g)	1,3	3,6			5%
Omega 3 (g)	0,04	0,1			3%
Omega 6 (g)	1,2	3,5			14%
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	0,12		4%
B2 (mg)	0,03	0,09		2%
B3 (mg)	0,77	2,2		5%
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)	15,3	43,8		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,9	34		1%
Fosfor (mg)	109	311		20%
Magnesium (mg)	43	123		12%
Koper (mg)	0,08	0,22		9%
Jodium (µg)	20,9	59,8		14%

IJzer (mg)	0,95	2,7	9%
Selenium (µg)	1,4	4	2%
Zink (mg)	0,77	2,2	9%
Kalium (mg)	101	289	3%
Natrium (mg)	118	338	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		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)	4,6	13,2		8%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,77	2,2		
Polysacchariden (g)	11,6	33		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,5	7,1		
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)	0,03	0,08		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,95	2,7		
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