Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

99,8 kcal per maaltijd · 285 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 50 en% (waarvan suikers 2) · vet 28 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Volkorenbrood met zonnebloempitten, grof volkoren, bereid met zonnebloempitten	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	419	1196			5%
kcal (kcal)	99,8	285			5%
Eiwit (g)	4,2	12,1	17,0		8%
Koolhydraten (g)	12,5	35,8	50,2		5%
Suiker (g)	0,56	1,6	2,2		1%
Water (g)	12,1	34,6			1%
Vet (g)	3,1	8,8	27,8		3%
Cholesterol (mg)	0,35	1			0%
Vezels (g)	2,4	6,8	4,8		8%
Verzadigd (g)	0,39	1,1	3,5		2%
EOV (g)	0,88	2,5			1%
MOV (g)	1,6	4,7			7%
Omega 3 (g)	0,04	0,1			3%
Omega 6 (g)	1,6	4,6			18%
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)	0,1	0,3		10%
B2 (mg)	0,03	0,08		2%
B3 (mg)	0,74	2,1		4%
B6 (mg)	0,09	0,25		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,6	4,7		13%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,8	53,7		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14,4	41		1%
Fosfor (mg)	87,2	249		16%
Magnesium (mg)	35	100		10%
Koper (mg)	0,16	0,46		18%
Jodium (µg)	16,7	47,6		11%

IJzer (mg)	0,81	2,3	7%
Selenium (µg)	3,9	11	6%
Zink (mg)	0,65	1,8	7%
Kalium (mg)	113	324	3%
Natrium (mg)	121	346	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,7	2		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)	4,2	12,1		8%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,56	1,6		
Polysacchariden (g)	12	34,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,9	8,4		
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)	1,6	4,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,07	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,1	0,3		
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)	0,01	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,81	2,3		
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