Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

81,9 kcal per maaltijd · 234 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 70 en% (waarvan suikers 4) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Volkorenbrood, tarwe en rogge, bereid	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	346	988			4%
kcal (kcal)	81,9	234			4%
Eiwit (g)	3,4	9,7	16,6		6%
Koolhydraten (g)	14,3	40,9	69,9		6%
Suiker (g)	0,81	2,3	3,9		2%
Water (g)	13,4	38,2			1%
Vet (g)	0,67	1,9	7,3		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,5	7,2	6,2		8%
Verzadigd (g)	0,14	0,4	1,5		1%
EOV (g)	0,18	0,5			0%
MOV (g)	0,28	0,8			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,25	0,7			3%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,08			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)	0,02	0,07		2%
B3 (mg)	0,56	1,6		3%
B6 (mg)	0,03	0,10		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,18	0,5		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,5	27		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,9	34		1%
Fosfor (mg)	65,8	188		12%
Magnesium (mg)	21,4	61		6%
Koper (mg)	0,07	0,21		8%
Jodium (µg)	19,5	55,7		13%

IJzer (mg)	0,7	2	6%
Selenium (µg)	1,4	4	2%
Zink (mg)	0,5	1,4	6%
Kalium (mg)	84	240	2%
Natrium (mg)	128	367	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)	27,0	77		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)	3,4	9,7		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,53	1,5		
Polysacchariden (g)	13,5	38,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,60	1,7		
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)	0,14	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,04	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,18	0,5		
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