Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

166 kcal per maaltijd · 332 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 67 en% (waarvan suikers 2) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Volkorenmeel, spelt	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	701	1402			8%
kcal (kcal)	166	332			8%
Eiwit (g)	7,2	14,4	17,3		13%
Koolhydraten (g)	28	56	67,5		11%
Suiker (g)	0,7	1,4	1,7		1%
Water (g)	5,3	10,5			0%
Vet (g)	1,2	2,3	6,2		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	7,7	15,3	9,2		26%
Verzadigd (g)	0,15	0,3	0,8		1%
EOV (g)	0,15	0,3			0%
MOV (g)	0,45	0,9			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,45	0,9			5%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,36		16%
B2 (mg)	0,05	0,09		3%
B3 (mg)	2	4		12%
B6 (mg)	0,12	0,24		8%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	–	–		–
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,3	0,6		2%
K (µg)	1,5	3		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	33,7	67,4		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14	28		1%
Fosfor (mg)	198	395		36%
Magnesium (mg)	60	120		17%
Koper (mg)	0,24	0,48		27%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,9	3,8	17%
Selenium (µg)	3,5	7	5%
Zink (mg)	1,6	3,1	17%
Kalium (mg)	198	395	6%
Natrium (mg)	0,5	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
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)	1,5	3		
Eiwit plantaardig (g)	7,2	14,4		13%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	1,2	2,3		
Polysacchariden (g)	27,3	54,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,75	1,5		
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)	0,3	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,9	3,8		
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