Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

171 kcal per maaltijd · 341 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 66 en% (waarvan suikers 9) · vet 14 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vruchtenmuesli, met gedroogde vruchten	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	719	1437			9%
kcal (kcal)	171	341			9%
Eiwit (g)	5,4	10,7	12,6		10%
Koolhydraten (g)	28,3	56,6	66,4		11%
Suiker (g)	3,7	7,3	8,6		7%
Water (g)	5,7	11,3			0%
Vet (g)	2,7	5,3	14,0		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	6	12	7,0		20%
Verzadigd (g)	1,5	2,9	7,7		7%
EOV (g)	0,45	0,9			1%
MOV (g)	0,55	1,1			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,55	1,1			6%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,18		8%
B2 (mg)	0,02	0,03		1%
B3 (mg)	1,5	2,9		9%
B6 (mg)	0,05	0,10		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,4	0,8		3%
K (µg)	0,95	1,9		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,2	22,4		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,5	39		2%
Fosfor (mg)	155	310		28%
Magnesium (mg)	55	110		16%
Koper (mg)	0,19	0,37		21%
Jodium (µg)	0,45	0,9		0%

IJzer (mg)	1,6	3,1	14%
Selenium (µg)	1	2	1%
Zink (mg)	1,1	2,1	12%
Kalium (mg)	225	450	6%
Natrium (mg)	1	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6	12		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,5	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,95	1,9		
Eiwit plantaardig (g)	5,4	10,7		10%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,85	1,7		
Polysacchariden (g)	24,7	49,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,5	5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,01	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,3	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,15	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,15	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,15	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,02		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,13	0,25		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,09	0,18		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,6	3,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1	2		

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