Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

119 kcal per maaltijd · 476 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 39 en% (waarvan suikers 3) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wasa Knäckebröd, sandwich, bereid als knapperig brood,	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	496	1985			6%
kcal (kcal)	119	476			6%
Eiwit (g)	2,7	10,7	9,0		5%
Koolhydraten (g)	11,7	46,8	39,3		5%
Suiker (g)	0,8	3,2	2,7		2%
Water (g)	1,1	4,3			0%
Vet (g)	6,3	25	47,3		7%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,6	10,3	4,3		9%
Verzadigd (g)	2,3	9,1	17,2		10%
EOV (g)	2,1	8,4			2%
MOV (g)	0,8	3,2			3%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	0,68	2,7			8%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,12		3%
B2 (mg)	0,04	0,14		2%
B3 (mg)	0,35	1,4		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	–	–		–
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,25	1		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	38	152		4%
Fosfor (mg)	82,5	330		15%
Magnesium (mg)	10,5	42		3%
Koper (mg)	0,03	0,1		3%
Jodium (µg)	2,8	11		2%

IJzer (mg)	0,9	3,6	8%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,55	2,2	6%
Kalium (mg)	–	–	–
Natrium (mg)	133	533	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	–	–		–
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	1,4	5,7		3%
Eiwit dierlijk (g)	1,3	5		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	10,9	43,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,2	20,8		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,9	3,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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