Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

101 kcal per maaltijd · 288 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 3) · vet 22 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Witbrood met zaden, bevat diverse zaden, bereid zoals gewoon witbrood	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	424	1211			5%
kcal (kcal)	101	288			5%
Eiwit (g)	3,7	10,7	14,9		7%
Koolhydraten (g)	15,2	43,5	60,4		6%
Suiker (g)	0,74	2,1	2,9		1%
Water (g)	11,5	32,8			1%
Vet (g)	2,4	6,9	21,6		3%
Cholesterol (mg)	0,35	1			0%
Vezels (g)	1,5	4,3	3,0		5%
Verzadigd (g)	0,42	1,2	3,8		2%
EOV (g)	0,60	1,7			1%
MOV (g)	1,2	3,5			5%
Omega 3 (g)	0,25	0,7			18%
Omega 6 (g)	0,98	2,8			11%
Omega 3 ALA (g)	0,25	0,72			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,2		6%
B2 (mg)	0,02	0,07		2%
B3 (mg)	0,77	2,2		5%
B6 (mg)	0,03	0,10		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,60	1,7		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	12	34,4		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,9	54		2%
Fosfor (mg)	61,3	175		11%
Magnesium (mg)	21	60		6%
Koper (mg)	0,07	0,2		8%
Jodium (µg)	16,9	48,4		11%

IJzer (mg)	0,53	1,5	5%
Selenium (µg)	2,1	6	3%
Zink (mg)	0,48	1,4	5%
Kalium (mg)	70,4	201	2%
Natrium (mg)	127	363	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,35	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	18,2	52		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)	3,7	10,5		7%
Eiwit dierlijk (g)	0,07	0,2		0%
Stikstof (g)	0,53	1,5		
Polysacchariden (g)	14,5	41,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,3	6,5		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,56	1,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,04	0,1		
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	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,53	1,5		
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