Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

137 kcal per maaltijd · 547 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 3) · vet 80 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zadenbrood, steentijdbrood, zelfgemaakt	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	565	2259			7%
kcal (kcal)	137	547			7%
Eiwit (g)	5	19,9	14,6		9%
Koolhydraten (g)	0,99	4	2,9		0%
Suiker (g)	0,89	3,6	2,6		2%
Water (g)	4,7	18,8			0%
Vet (g)	12,1	48,4	79,6		14%
Cholesterol (mg)	27,6	110			9%
Vezels (g)	1,9	7,8	2,8		6%
Verzadigd (g)	1,4	5,8	9,5		6%
EOV (g)	4,9	19,6			6%
MOV (g)	5	19,9			20%
Omega 3 (g)	0,96	3,9			71%
Omega 6 (g)	4	16,1			45%
Omega 3 ALA (g)	0,96	3,8			86%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,03			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,6		14%
B2 (mg)	0,07	0,29		5%
B3 (mg)	1,6	6,3		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,16	0,65		6%
C (mg)	0,13	0,53		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,4	9,5		18%
K (µg)	3,2	12,8		5%
A (µg)	20,1	80,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,1	52,6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	53,9	216		5%
Fosfor (mg)	135	538		24%
Magnesium (mg)	53,9	216		15%
Koper (mg)	0,24	0,95		26%
Jodium (µg)	3,6	14,2		2%

IJzer (mg)	1,3	5,2	12%
Selenium (µg)	5,4	21,5	8%
Zink (mg)	1	4	11%
Kalium (mg)	143	571	4%
Natrium (mg)	81	324	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8,4	33,7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	18,8	75		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,81	3,2		
Polysacchariden (g)	0,1	0,41		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	0,02		
Som van vetzuren (g)	11,3	45,3		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,03		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,4	9,5		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
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