Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

211 kcal per maaltijd · 422 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 61 en% (waarvan suikers 55) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zoet broodbeleg, gemiddeld, bereid	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	886	1772			11%
kcal (kcal)	211	422			11%
Eiwit (g)	1,5	3	2,8		3%
Koolhydraten (g)	32,1	64,2	60,9		12%
Suiker (g)	29,1	58,1	55,1		58%
Water (g)	6,5	13			0%
Vet (g)	8,3	16,5	35,2		9%
Cholesterol (mg)	1	2			0%
Vezels (g)	1,3	2,5	1,2		4%
Verzadigd (g)	2,8	5,5	11,7		12%
EOV (g)	4	8			5%
MOV (g)	1,1	2,2			5%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,95	1,9			11%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,02			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,03		1%
B2 (mg)	0,05	0,1		3%
B3 (mg)	0,35	0,7		2%
B6 (mg)	0,02	0,03		1%
B12 (µg)	0,07	0,14		3%
C (mg)	1	2		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,1	2,2		8%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	3,5	7		
B11 / Foliumzuur (µg)	4	8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	29	58		3%
Fosfor (mg)	52,5	105		10%
Magnesium (mg)	24	48		7%
Koper (mg)	0,18	0,35		19%
Jodium (µg)	1,5	3		1%

IJzer (mg)	1,7	3,4	15%
Selenium (µg)	1	2	1%
Zink (mg)	0,41	0,82	5%
Kalium (mg)	168	335	5%
Natrium (mg)	19	38	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12	24		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,5	1		0%
Luteine (µg)	3,5	7		0%
Zeaxanthine (µg)	1	2		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	4,5	9		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	1,2	2,4		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,3	0,6		1%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	3	6,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,05	0,1		
Som van vetzuren (g)	7,9	15,8		
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)	0,95	1,9		
Beta-tocoferol (mg)	0,2	0,4		
Gamma-tocoferol (mg)	0,5	1		
Delta-tocoferol (mg)	0,05	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,7	3,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	5,5	11		
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