Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

93,1 kcal per maaltijd · 266 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 74 en% (waarvan suikers 5) · vet 14 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zuurdesembrood glutenvrij, bereid met zuurdesem, zonder gluten	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	393	1123			5%
kcal (kcal)	93,1	266			5%
Eiwit (g)	1,5	4,3	6,5		3%
Koolhydraten (g)	17,2	49	73,7		7%
Suiker (g)	1,2	3,4	5,1		2%
Water (g)	11,7	33,4			1%
Vet (g)	1,5	4,2	14,2		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,7	7,7	5,8		9%
Verzadigd (g)	0,18	0,5	1,7		1%
EOV (g)	0,42	1,2			0%
MOV (g)	0,84	2,4			3%
Omega 3 (g)	0,07	0,2			5%
Omega 6 (g)	0,77	2,2			9%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,19			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,07		2%
B2 (mg)	0,02	0,05		1%
B3 (mg)	0,25	0,7		1%
B6 (mg)	0,02	0,05		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,63	1,8		5%
K (µg)	0,21	0,6		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,8	48,1		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,9	31		1%
Fosfor (mg)	25,9	74		5%
Magnesium (mg)	10,9	31		3%
Koper (mg)	0,06	0,17		7%
Jodium (µg)	26,4	75,4		18%

IJzer (mg)	0,32	0,9	3%
Selenium (µg)	0,7	2	1%
Zink (mg)	0,06	0,17	1%
Kalium (mg)	65,5	187	2%
Natrium (mg)	182	520	12%

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)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,21	0,6		
Eiwit plantaardig (g)	1,5	4,3		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,04	0,1		
Polysacchariden (g)	16	45,6		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,4	4		
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)	0,04	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,04	0,1		
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	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,32	0,9		
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