Recept

Recept · 1 maaltijd · 45 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

165 kcal per maaltijd · 366 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 64 en% (waarvan suikers 2) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Amarantvlokken	45 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	695	1545			8%
kcal (kcal)	165	366			8%
Eiwit (g)	6,1	13,6	14,8		11%
Koolhydraten (g)	26,5	59	64,4		10%
Suiker (g)	0,76	1,7	1,8		2%
Water (g)	5,1	11,3			0%
Vet (g)	3,2	7	17,2		4%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3	6,7	3,7		10%
Verzadigd (g)	0,66	1,5	3,6		3%
EOV (g)	0,96	2,1			1%
MOV (g)	1,3	2,8			5%
Omega 3 (g)	0,04	0,08			3%
Omega 6 (g)	1,2	2,7			14%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,08			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,07		3%
B2 (mg)	0,05	0,11		3%
B3 (mg)	2,5	5,6		15%
B6 (mg)	0,03	0,07		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,1	2,5		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,54	1,2		4%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	36,9	82		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,7	17		1%
Fosfor (mg)	149	331		27%
Magnesium (mg)	11,3	25		3%
Koper (mg)	0,10	0,21		11%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,79	1,8	7%
Selenium (µg)	31,8	70,7	45%
Zink (mg)	0,11	0,25	1%
Kalium (mg)	159	353	5%
Natrium (mg)	15,8	35	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,45	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,04	0,08		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,98	2,2		
Polysacchariden (g)	25,8	57,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,9	6,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,54	1,2		
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