Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

206 kcal per maaltijd · 165 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 11) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Balkenbrij, gebakken of gekookt, bereidingswijze	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	861	689			10%
kcal (kcal)	206	165			10%
Eiwit (g)	8	6,4	15,5		14%
Koolhydraten (g)	18,6	14,9	36,1		7%
Suiker (g)	5,8	4,6	11,2		12%
Water (g)	82,3	65,8			5%
Vet (g)	10,6	8,5	46,4		12%
Cholesterol (mg)	23,8	19			8%
Vezels (g)	1,4	1,1	1,3		5%
Verzadigd (g)	4	3,2	17,5		18%
EOV (g)	4,6	3,7			5%
MOV (g)	1,3	1			5%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	1,1	0,9			13%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,06			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,09		10%
B2 (mg)	0,3	0,24		19%
B3 (mg)	3,6	2,9		21%
B6 (mg)	0,16	0,13		11%
B12 (µg)	2,3	1,8		81%
C (mg)	1,3	1		2%
D (µg)	0,5	0,4		5%
E (mg)	0,38	0,3		3%
K (µg)	0,75	0,6		1%
A (µg)	1784	1427		
B11 / Foliumzuur (µg)	47,4	37,9		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,8	7		1%
Fosfor (mg)	141	113		26%
Magnesium (mg)	46,3	37		13%
Koper (mg)	0,26	0,21		29%
Jodium (µg)	3	2,4		2%

IJzer (mg)	2,4	1,9	22%
Selenium (µg)	7,5	6	11%
Zink (mg)	1,5	1,2	17%
Kalium (mg)	223	178	6%
Natrium (mg)	909	727	61%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,8	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	1784	1427		223%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,75	0,6		
Eiwit plantaardig (g)	2,3	1,8		4%
Eiwit dierlijk (g)	5,8	4,6		10%
Stikstof (g)	0,5	0,4		
Polysacchariden (g)	12,9	10,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,13	0,1		
Som van vetzuren (g)	10	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)	0,25	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,02		
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)	0,16	0,13		
IJzer haem (mg)	0,5	0,4		
IJzer non-haem (mg)	1,8	1,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1784	1427		

Verz vetz rest (g)	0,03	0,02

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