Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

172 kcal per maaltijd · 344 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 75 en% (waarvan suikers 2) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Boekweitmeel	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	728	1455			9%
kcal (kcal)	172	344			9%
Eiwit (g)	6,4	12,8	14,9		11%
Koolhydraten (g)	32,3	64,5	75,0		12%
Suiker (g)	0,7	1,4	1,6		1%
Water (g)	6,8	13,5			0%
Vet (g)	1,4	2,8	7,3		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,4	4,7	2,7		8%
Verzadigd (g)	0,3	0,6	1,6		1%
EOV (g)	0,45	0,9			1%
MOV (g)	0,45	0,9			2%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			4%
Omega 6 (g)	0,4	0,8			5%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,07			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,23	0,45		20%
B2 (mg)	0,08	0,15		5%
B3 (mg)	3	5,9		17%
B6 (mg)	0,12	0,24		8%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	0,3		1%
K (µg)	1,4	2,7		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	28,8	57,5		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,5	15		1%
Fosfor (mg)	180	360		33%
Magnesium (mg)	95	190		27%
Koper (mg)	0,18	0,36		20%
Jodium (µg)	0,95	1,9		1%

IJzer (mg)	1,2	2,3	10%
Selenium (µg)	1,5	3	2%
Zink (mg)	0,7	1,4	8%
Kalium (mg)	205	410	6%
Natrium (mg)	0	0	0%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,4	2,7		
Eiwit plantaardig (g)	6,4	12,8		11%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	1,1	2,1		
Polysacchariden (g)	31,6	63,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,2	2,4		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0,02	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,02		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,2	2,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

Verz vetz rest (g)	0,07	0,13

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