Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

148 kcal per maaltijd · 74 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 28) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Boekweitpap, dun, met melk, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	624	312			7%
kcal (kcal)	148	74			7%
Eiwit (g)	8,5	4,2	22,9		15%
Koolhydraten (g)	19,9	9,9	53,7		8%
Suiker (g)	10,3	5,1	27,8		21%
Water (g)	192	96			13%
Vet (g)	3,5	1,8	21,3		4%
Cholesterol (mg)	13,6	6,8			5%
Vezels (g)	0,93	0,46	1,3		3%
Verzadigd (g)	2,3	1,1	13,9		10%
EOV (g)	0,8	0,4			1%
MOV (g)	0,22	0,11			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,01			2%
Omega 6 (g)	0,17	0,09			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,07		13%
B2 (mg)	0,41	0,21		26%
B3 (mg)	2,5	1,3		15%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,86	0,43		31%
C (mg)	2,3	1,2		3%
D (µg)	2,1	1,1		21%
E (mg)	0,10	0,05		1%
K (µg)	1,8	0,90		3%
A (µg)	25,9	12,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,9	6,5		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	260	130		26%
Fosfor (mg)	243	122		44%
Magnesium (mg)	52,2	26,1		15%
Koper (mg)	0,12	0,06		13%
Jodium (µg)	56,8	28,4		38%

IJzer (mg)	0,72	0,36	7%
Selenium (µg)	6,7	3,3	10%
Zink (mg)	1,3	0,64	14%
Kalium (mg)	393	197	11%
Natrium (mg)	499	250	33%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18,6	9,3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	27,4	13,7		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,4	0,68		
Polysacchariden (g)	9,6	4,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,43	0,21		
Som van vetzuren (g)	3,3	1,7		
Transvetten (g)	0,04	0,02		
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)	0,10	0,05		
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