Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

194 kcal per maaltijd · 97 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 61 en% (waarvan suikers 18) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Boekweitpap, met melk, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	820	410			10%
kcal (kcal)	194	97			10%
Eiwit (g)	10	5	20,5		18%
Koolhydraten (g)	29,6	14,8	61,0		11%
Suiker (g)	8,9	4,5	18,4		18%
Water (g)	169	84,4			11%
Vet (g)	3,4	1,7	15,9		4%
Cholesterol (mg)	11,7	5,9			4%
Vezels (g)	2	1,0	2,1		7%
Verzadigd (g)	2	1	9,4		9%
EOV (g)	0,73	0,36			1%
MOV (g)	0,37	0,19			2%
Omega 3 (g)	0,04	0,02			3%
Omega 6 (g)	0,31	0,16			4%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,02			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,22	0,11		20%
B2 (mg)	0,38	0,19		24%
B3 (mg)	3,2	1,6		19%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,74	0,37		26%
C (mg)	2	1		3%
D (µg)	1,8	0,92		18%
E (mg)	0,13	0,07		1%
K (µg)	2,9	1,5		4%
A (µg)	22,3	11,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,2	8,1		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	227	114		23%
Fosfor (mg)	275	138		50%
Magnesium (mg)	81,7	40,8		23%
Koper (mg)	0,23	0,12		26%
Jodium (µg)	49,8	24,9		33%

IJzer (mg)	1,4	0,7	13%
Selenium (µg)	6,8	3,4	10%
Zink (mg)	1,6	0,8	18%
Kalium (mg)	433	217	12%
Natrium (mg)	430	215	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	16	8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	23,6	11,8		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,6	0,8		
Polysacchariden (g)	20,6	10,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,37	0,18		
Som van vetzuren (g)	3,2	1,6		
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)	0,13	0,07		
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