Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

124 kcal per maaltijd · 62 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 74 en% (waarvan suikers 1) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Boekweitpap, met water, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	522	261			6%
kcal (kcal)	124	62			6%
Eiwit (g)	5	2,5	16,1		9%
Koolhydraten (g)	23,1	11,5	74,5		9%
Suiker (g)	0,17	0,09	0,6		0%
Water (g)	147	73,6			10%
Vet (g)	0,76	0,38	5,5		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,2	1,1	3,6		7%
Verzadigd (g)	0,11	0,06	0,8		1%
EOV (g)	0,08	0,04			0%
MOV (g)	0,34	0,17			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,02			3%
Omega 6 (g)	0,31	0,15			3%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,17	0,09		16%
B2 (mg)	0,05	0,02		3%
B3 (mg)	1,8	0,90		11%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,08	0,04		1%
K (µg)	2,6	1,3		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,4	4,7		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14,4	7,2		1%
Fosfor (mg)	123	61,5		22%
Magnesium (mg)	68,3	34,2		20%
Koper (mg)	0,24	0,12		26%
Jodium (µg)	27	13,5		18%

IJzer (mg)	1,5	0,73	13%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	0,96	0,48	11%
Kalium (mg)	176	88	5%
Natrium (mg)	392	196	26%

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)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,8	0,4		
Polysacchariden (g)	22,9	11,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,53	0,27		
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)	0,08	0,04		
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