Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

193 kcal per maaltijd · 386 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 80 en% (waarvan suikers 20) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Crownfield Honey Hoops, ontbijtgranen, met honing (klaar voor gebruik)	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	817	1633			10%
kcal (kcal)	193	386			10%
Eiwit (g)	4,6	9,1	9,4		8%
Koolhydraten (g)	38,4	76,8	79,6		15%
Suiker (g)	9,9	19,7	20,4		20%
Water (g)	1,7	3,4			0%
Vet (g)	1,5	3	7,0		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,9	7,7	4,0		13%
Verzadigd (g)	0,25	0,5	1,2		1%
EOV (g)	0,2	0,4			0%
MOV (g)	0,8	1,6			3%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			4%
Omega 6 (g)	0,75	1,5			8%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,11			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,16		7%
B2 (mg)	0,01	0,02		1%
B3 (mg)	1	2		6%
B6 (mg)	0,06	0,13		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,5	1		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,3	0,6		2%
K (µg)	0,2	0,4		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,5	13		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9	18		1%
Fosfor (mg)	90,5	181		16%
Magnesium (mg)	30,5	61		9%
Koper (mg)	0,09	0,17		9%
Jodium (µg)	0,65	1,3		0%

IJzer (mg)	0,95	1,9	9%
Selenium (µg)	1,5	3	2%
Zink (mg)	0,66	1,3	7%
Kalium (mg)	122	243	3%
Natrium (mg)	40	80	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9	18		0%
Alfa-caroteen (µg)	2	4		0%
Luteine (µg)	91,5	183		5%
Zeaxanthine (µg)	59,5	119		30%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	1	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,2	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	4,6	9,1		8%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	28,6	57,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,3	2,6		
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)	0,2	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,1	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,65	1,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,1	0,2		
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	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,95	1,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,5	3		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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