Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

169 kcal per maaltijd · 338 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 77 en% (waarvan suikers 0) · vet 8 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gerstemeel, rauw	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	714	1428			9%
kcal (kcal)	169	338			8%
Eiwit (g)	4,6	9,2	10,9		8%
Koolhydraten (g)	32,4	64,7	76,6		12%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	7	14			0%
Vet (g)	1,5	3	8,0		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,8	7,6	4,5		13%
Verzadigd (g)	0,27	0,53	1,4		1%
EOV (g)	0,13	0,26			0%
MOV (g)	0,69	1,4			3%
Omega 3 (g)	0,07	0,13			5%
Omega 6 (g)	0,62	1,2			7%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,13			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,17	0,33		15%
B2 (mg)	0,06	0,11		3%
B3 (mg)	0,96	1,9		6%
B6 (mg)	0,17	0,33		11%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,13	0,25		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,5	23		1%
Fosfor (mg)	150	300		27%
Magnesium (mg)	44,5	89		13%
Koper (mg)	0,28	0,56		31%
Jodium (µg)	2,5	5		2%

IJzer (mg)	2,3	4,5	20%
Selenium (µg)	0,5	1	1%
Zink (mg)	1,4	2,8	16%
Kalium (mg)	180	360	5%
Natrium (mg)	1,3	2,5	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)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,79	1,6		
Polysacchariden (g)	28	56		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,1	2,2		
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)	0,13	0,25		
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	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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)	0	0		
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