Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

176 kcal per maaltijd · 352 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 79 en% (waarvan suikers 2) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gerstemeel, volkoren	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	744	1487			9%
kcal (kcal)	176	352			9%
Eiwit (g)	4,6	9,3	10,5		8%
Koolhydraten (g)	34,7	69,3	78,8		13%
Suiker (g)	0,9	1,8	2,1		2%
Water (g)	5,1	10,2			0%
Vet (g)	1,2	2,5	6,3		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,8	7,6	4,3		13%
Verzadigd (g)	0,21	0,42	1,1		1%
EOV (g)	0,14	0,28			0%
MOV (g)	0,52	1			2%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			4%
Omega 6 (g)	0,47	0,94			5%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,1			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,2	0,4		18%
B2 (mg)	0,06	0,12		4%
B3 (mg)	3,8	7,5		22%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	0,3		1%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,5	35		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,5	33		2%
Fosfor (mg)	188	376		34%
Magnesium (mg)	57,5	115		16%
Koper (mg)	0,28	0,55		31%
Jodium (µg)	2,5	5		2%

IJzer (mg)	1,9	3,8	17%
Selenium (µg)	2,7	5,3	4%
Zink (mg)	1,6	3,1	17%
Kalium (mg)	222	443	6%
Natrium (mg)	0,5	1	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)	0,74	1,5		
Polysacchariden (g)	33,8	67,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,87	1,7		
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)	0,15	0,3		
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