Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

124 kcal per maaltijd · 62 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 33) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gerstepap, dun, met gerstemeel en melk, 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)	7,1	3,5	22,8		13%
Koolhydraten (g)	15,7	7,9	50,7		6%
Suiker (g)	10,2	5,1	33,0		20%
Water (g)	189	94,7			13%
Vet (g)	3,3	1,7	24,3		4%
Cholesterol (mg)	13,5	6,8			5%
Vezels (g)	0,66	0,33	1,1		2%
Verzadigd (g)	2,2	1,1	16,3		10%
EOV (g)	0,78	0,39			1%
MOV (g)	0,14	0,07			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,11	0,05			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,05		10%
B2 (mg)	0,4	0,2		25%
B3 (mg)	2,4	1,2		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,84	0,42		30%
C (mg)	2,3	1,2		3%
D (µg)	2,1	1,1		21%
E (mg)	0,09	0,05		1%
K (µg)	0,89	0,45		1%
A (µg)	25,7	12,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	12	6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	257	129		26%
Fosfor (mg)	217	109		39%
Magnesium (mg)	31,3	15,7		9%
Koper (mg)	0,07	0,03		8%
Jodium (µg)	56	28		37%

IJzer (mg)	0,5	0,25	5%
Selenium (µg)	6,6	3,3	9%
Zink (mg)	1,1	0,56	12%
Kalium (mg)	349	174	10%
Natrium (mg)	496	248	33%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18,5	9,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	27,2	13,6		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,1	0,57		
Polysacchariden (g)	5,5	2,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,42	0,21		
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)	0,09	0,05		
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