Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

180 kcal per maaltijd · 90 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 15) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gerstepap, dun, met karnemelk, room en gerstemeel, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	752	376			9%
kcal (kcal)	180	90			9%
Eiwit (g)	6,6	3,3	14,7		12%
Koolhydraten (g)	18,1	9,1	40,2		7%
Suiker (g)	6,7	3,3	14,9		13%
Water (g)	167	83,3			11%
Vet (g)	8,1	4,1	40,7		9%
Cholesterol (mg)	23,6	11,8			8%
Vezels (g)	1,4	0,68	1,5		5%
Verzadigd (g)	5,3	2,6	26,3		24%
EOV (g)	1,8	0,91			2%
MOV (g)	0,33	0,17			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,02			3%
Omega 6 (g)	0,25	0,13			3%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,02			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,07		12%
B2 (mg)	0,35	0,17		22%
B3 (mg)	2,9	1,4		17%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,7	0,35		25%
C (mg)	1,8	0,9		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,23	0,11		2%
K (µg)	2,9	1,5		4%
A (µg)	71,7	35,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	31	15,5		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	254	127		25%
Fosfor (mg)	264	132		48%
Magnesium (mg)	40,7	20,3		12%
Koper (mg)	0,12	0,06		14%
Jodium (µg)	47,2	23,6		31%

IJzer (mg)	0,9	0,45	8%
Selenium (µg)	6,5	3,2	9%
Zink (mg)	1,4	0,71	16%
Kalium (mg)	398	199	11%
Natrium (mg)	351	175	23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	34	17		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	67,9	34		8%
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	0,53		
Polysacchariden (g)	11,4	5,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,5	0,75		
Som van vetzuren (g)	7,6	3,8		
Transvetten (g)	0,22	0,11		
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)	0,23	0,11		
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