Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

148 kcal per maaltijd · 74 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 85 en% (waarvan suikers 41) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gerstepap, met parelgort, rode bosbessen en suiker, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	628	314			7%
kcal (kcal)	148	74			7%
Eiwit (g)	2,3	1,1	6,2		4%
Koolhydraten (g)	31,5	15,8	85,1		12%
Suiker (g)	15,3	7,7	41,4		31%
Water (g)	130	65,2			9%
Vet (g)	0,69	0,35	4,2		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,7	1,3	3,6		9%
Verzadigd (g)	0,09	0,05	0,5		0%
EOV (g)	0,06	0,03			0%
MOV (g)	0,28	0,14			1%
Omega 3 (g)	0,06	0,03			4%
Omega 6 (g)	0,22	0,11			3%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,03			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,03		6%
B2 (mg)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	1,4	0,71		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,9	0,95		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,49	0,25		4%
K (µg)	3	1,5		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,6	4,3		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,9	8,4		2%
Fosfor (mg)	59,2	29,6		11%
Magnesium (mg)	19,4	9,7		6%
Koper (mg)	0,12	0,06		14%
Jodium (µg)	22,4	11,2		15%

IJzer (mg)	0,89	0,45	8%
Selenium (µg)	2,4	1,2	3%
Zink (mg)	0,6	0,3	7%
Kalium (mg)	91,8	45,9	3%
Natrium (mg)	295	148	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,2	1,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,19	0,09		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,36	0,18		
Polysacchariden (g)	16,2	8,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,61	0,3		
Som van vetzuren (g)	0,43	0,22		
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)	0,49	0,25		
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