Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

174 kcal per maaltijd · 87 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 58 en% (waarvan suikers 22) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gerstepap, uit de oven, met parelgort en melk, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	738	369			9%
kcal (kcal)	174	87			9%
Eiwit (g)	8	4	18,3		14%
Koolhydraten (g)	25,3	12,7	58,2		10%
Suiker (g)	9,7	4,8	22,3		19%
Water (g)	179	89,4			12%
Vet (g)	4,1	2	21,2		5%
Cholesterol (mg)	14	7			5%
Vezels (g)	1,9	0,95	2,2		6%
Verzadigd (g)	2,6	1,3	13,2		12%
EOV (g)	0,91	0,45			1%
MOV (g)	0,29	0,15			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,02			2%
Omega 6 (g)	0,24	0,12			3%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,06		11%
B2 (mg)	0,38	0,19		24%
B3 (mg)	2,9	1,5		17%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,78	0,39		28%
C (mg)	2,2	1,1		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,15	0,07		1%
K (µg)	1,3	0,67		2%
A (µg)	29,2	14,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,1	6,6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	243	121		24%
Fosfor (mg)	231	115		42%
Magnesium (mg)	38,3	19,2		11%
Koper (mg)	0,12	0,06		13%
Jodium (µg)	54,3	27,1		36%

IJzer (mg)	0,86	0,43	8%
Selenium (µg)	7,6	3,8	11%
Zink (mg)	1,3	0,67	15%
Kalium (mg)	363	182	10%
Natrium (mg)	467	233	31%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	20,8	10,4		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	30,9	15,5		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,3	0,64		
Polysacchariden (g)	15,6	7,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,39	0,2		
Som van vetzuren (g)	3,8	1,9		
Transvetten (g)	0,06	0,03		
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	0,07		
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