Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

246 kcal per maaltijd · 123 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 75 en% (waarvan suikers 1) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gierst, gekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1038	519			12%
kcal (kcal)	246	123			12%
Eiwit (g)	7,8	3,9	12,7		14%
Koolhydraten (g)	46,2	23,1	75,1		18%
Suiker (g)	0,4	0,2	0,7		1%
Water (g)	139	69,6			9%
Vet (g)	2,8	1,4	10,2		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,8	0,9	1,5		6%
Verzadigd (g)	0,6	0,3	2,2		3%
EOV (g)	0,6	0,3			1%
MOV (g)	1,4	0,7			6%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,2	0,6			14%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,04			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,28	0,14		25%
B2 (mg)	0,2	0,1		13%
B3 (mg)	4,2	2,1		25%
B6 (mg)	0,5	0,25		33%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	0,6	0,3		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	20	10		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12	6		1%
Fosfor (mg)	180	90		33%
Magnesium (mg)	68	34		19%
Koper (mg)	0,34	0,17		38%
Jodium (µg)	4	2		3%

IJzer (mg)	3,2	1,6	29%
Selenium (µg)	10	5	14%
Zink (mg)	2,3	1,1	25%
Kalium (mg)	148	74	4%
Natrium (mg)	2	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,6	0,3		
Eiwit plantaardig (g)	7,8	3,9		14%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	45,8	22,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,4	1,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	3,2	1,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

Verz vetz rest (g)	0	0

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