Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

294 kcal per maaltijd · 368 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, rauw, ongekookt	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1246	1557			15%
kcal (kcal)	294	368			15%
Eiwit (g)	9,4	11,8	12,8		17%
Koolhydraten (g)	55,5	69,4	75,4		21%
Suiker (g)	0,48	0,6	0,7		1%
Water (g)	7	8,7			0%
Vet (g)	3,4	4,2	10,3		4%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,1	2,6	1,4		7%
Verzadigd (g)	0,72	0,9	2,2		3%
EOV (g)	0,72	0,9			1%
MOV (g)	1,6	2			7%
Omega 3 (g)	0,08	0,1			6%
Omega 6 (g)	1,4	1,7			15%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,13			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,34	0,42		31%
B2 (mg)	0,23	0,29		14%
B3 (mg)	5	6,3		30%
B6 (mg)	0,6	0,75		40%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,08	0,1		1%
K (µg)	0,72	0,9		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	24	30		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8	10		1%
Fosfor (mg)	216	270		39%
Magnesium (mg)	80	100		23%
Koper (mg)	0,39	0,49		44%
Jodium (µg)	4	5		3%

IJzer (mg)	3,8	4,8	35%
Selenium (µg)	12,8	16	18%
Zink (mg)	2,7	3,4	30%
Kalium (mg)	176	220	5%
Natrium (mg)	0	0	0%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,72	0,9		
Eiwit plantaardig (g)	9,4	11,8		17%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	1,5	1,9		
Polysacchariden (g)	55	68,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,9	3,6		
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)	0,08	0,1		
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)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	3,8	4,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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