Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

128 kcal per maaltijd · 64 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 50 en% (waarvan suikers 33) · vet 25 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gierstpap, dun, met halfvolle melk, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	542	271			6%
kcal (kcal)	128	64			6%
Eiwit (g)	7,6	3,8	23,6		13%
Koolhydraten (g)	16,2	8,1	50,5		6%
Suiker (g)	10,7	5,4	33,4		21%
Water (g)	199	99,3			13%
Vet (g)	3,6	1,8	25,0		4%
Cholesterol (mg)	14,2	7,1			5%
Vezels (g)	0,26	0,13	0,4		1%
Verzadigd (g)	2,4	1,2	16,7		11%
EOV (g)	0,85	0,42			1%
MOV (g)	0,18	0,09			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,14	0,07			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,05		8%
B2 (mg)	0,42	0,21		26%
B3 (mg)	2,1	1		12%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,88	0,44		31%
C (mg)	2,4	1,2		3%
D (µg)	2,2	1,1		22%
E (mg)	0,07	0,04		1%
K (µg)	0,81	0,4		1%
A (µg)	27	13,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,8	5,4		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	269	134		27%
Fosfor (mg)	220	110		40%
Magnesium (mg)	33	16,5		9%
Koper (mg)	0,06	0,03		7%
Jodium (µg)	58,8	29,4		39%

IJzer (mg)	0,5	0,25	5%
Selenium (µg)	6,3	3,1	9%
Zink (mg)	1,2	0,59	13%
Kalium (mg)	351	176	10%
Natrium (mg)	521	260	35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	19,4	9,7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	28,6	14,3		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,2	0,61		
Polysacchariden (g)	5,4	2,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,44	0,22		
Som van vetzuren (g)	3,4	1,7		
Transvetten (g)	0,05	0,02		
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)	0,07	0,04		
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