Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

172 kcal per maaltijd · 86 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 59 en% (waarvan suikers 22) · vet 19 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gierstpap, met melk, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	722	361			9%
kcal (kcal)	172	86			9%
Eiwit (g)	8,5	4,3	19,8		15%
Koolhydraten (g)	25,5	12,7	59,3		10%
Suiker (g)	9,5	4,8	22,1		19%
Water (g)	177	88,5			12%
Vet (g)	3,6	1,8	18,9		4%
Cholesterol (mg)	12,5	6,2			4%
Vezels (g)	0,75	0,38	0,9		3%
Verzadigd (g)	2,2	1,1	11,4		10%
EOV (g)	0,84	0,42			1%
MOV (g)	0,37	0,19			2%
Omega 3 (g)	0,03	0,02			2%
Omega 6 (g)	0,32	0,16			4%
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)	0,11	0,06		10%
B2 (mg)	0,39	0,19		24%
B3 (mg)	2,3	1,2		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,78	0,39		28%
C (mg)	2,1	1,1		3%
D (µg)	2	0,98		20%
E (mg)	0,07	0,04		1%
K (µg)	0,86	0,43		1%
A (µg)	23,7	11,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,2	6,1		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	238	119		24%
Fosfor (mg)	232	116		42%
Magnesium (mg)	45,9	23,0		13%
Koper (mg)	0,13	0,07		15%
Jodium (µg)	52,5	26,2		35%

IJzer (mg)	1,2	0,62	11%
Selenium (µg)	5,8	2,9	8%
Zink (mg)	1,6	0,8	18%
Kalium (mg)	345	172	10%
Natrium (mg)	458	229	31%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	17	8,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	25,1	12,6		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,4	0,68		
Polysacchariden (g)	16	8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,39	0,20		
Som van vetzuren (g)	3,4	1,7		
Transvetten (g)	0,04	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