Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

86 kcal per maaltijd · 43 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 79 en% (waarvan suikers 1) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gierstpap, met water, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	368	184			4%
kcal (kcal)	86	43			4%
Eiwit (g)	2,8	1,4	12,9		5%
Koolhydraten (g)	16,9	8,5	78,8		7%
Suiker (g)	0,15	0,07	0,7		0%
Water (g)	147	73,5			10%
Vet (g)	0,71	0,36	7,5		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,79	0,39	1,8		3%
Verzadigd (g)	0,15	0,07	1,5		1%
EOV (g)	0,15	0,07			0%
MOV (g)	0,32	0,16			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			2%
Omega 6 (g)	0,3	0,15			3%
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)	0,05	0,02		4%
B2 (mg)	0,03	0,01		2%
B3 (mg)	0,71	0,35		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,01	0,01		0%
K (µg)	0,22	0,11		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,1	2,1		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,9	5		1%
Fosfor (mg)	59,8	29,9		11%
Magnesium (mg)	25,7	12,9		7%
Koper (mg)	0,12	0,06		14%
Jodium (µg)	26,9	13,4		18%

IJzer (mg)	1,2	0,60	11%
Selenium (µg)	0,6	0,3	1%
Zink (mg)	0,84	0,42	9%
Kalium (mg)	54,5	27,3	2%
Natrium (mg)	400	200	27%

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)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,44	0,22		
Polysacchariden (g)	16,8	8,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,62	0,31		
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)	0,01	0,01		
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