Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

119 kcal per maaltijd · 339 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 79 en% (waarvan suikers 3) · vet 27 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Graanreep zonder suiker, klaar voor consumptie, zonder toegevoegd suiker	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	497	1419			6%
kcal (kcal)	119	339			6%
Eiwit (g)	2,6	7,3	8,6		5%
Koolhydraten (g)	23,6	67,3	79,4		9%
Suiker (g)	0,84	2,4	2,8		2%
Water (g)	3,6	10,2			0%
Vet (g)	3,6	10,3	27,3		4%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	1,7	4,9	2,9		6%
Verzadigd (g)	2,2	6,2	16,5		10%
EOV (g)	1,1	3,2			1%
MOV (g)	0,18	0,5			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,14	0,4			2%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,02			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,3		10%
B2 (mg)	0,04	0,1		2%
B3 (mg)	0,56	1,6		3%
B6 (mg)	0,03	0,08		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,1	3,2		9%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,2	9		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24,5	70		2%
Fosfor (mg)	84,4	241		15%
Magnesium (mg)	41,7	119		12%
Koper (mg)	0,13	0,36		14%
Jodium (µg)	0,32	0,9		0%

IJzer (mg)	1,2	3,3	11%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,9	2,6	10%
Kalium (mg)	138	395	4%
Natrium (mg)	51,5	147	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,1	3		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)	2,3	6,6		4%
Eiwit dierlijk (g)	0,25	0,7		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	9,3	26,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	13,4	38,3		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,4	9,8		
Transvetten (g)	0,04	0,1		
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)	–	–		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,2	3,3		
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