Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

134 kcal per maaltijd · 67 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 30) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Grahampap, dun, met melk, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	568	284			7%
kcal (kcal)	134	67			7%
Eiwit (g)	7,8	3,9	23,2		14%
Koolhydraten (g)	17,3	8,6	51,6		7%
Suiker (g)	10,2	5,1	30,3		20%
Water (g)	186	93			12%
Vet (g)	3,4	1,7	22,9		4%
Cholesterol (mg)	13,3	6,7			4%
Vezels (g)	1,2	0,59	1,8		4%
Verzadigd (g)	2,2	1,1	14,9		10%
EOV (g)	0,79	0,39			1%
MOV (g)	0,2	0,1			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,17	0,08			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)	0,1	0,05		9%
B2 (mg)	0,4	0,2		25%
B3 (mg)	2,5	1,2		15%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,84	0,42		30%
C (mg)	2,3	1,1		3%
D (µg)	2,1	1		21%
E (mg)	0,18	0,09		1%
K (µg)	1,0	0,5		1%
A (µg)	25,3	12,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,5	6,3		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	255	127		25%
Fosfor (mg)	229	115		42%
Magnesium (mg)	37,5	18,8		11%
Koper (mg)	0,08	0,04		9%
Jodium (µg)	55,3	27,6		37%

IJzer (mg)	0,57	0,29	5%
Selenium (µg)	6,6	3,3	9%
Zink (mg)	1,2	0,6	13%
Kalium (mg)	362	181	10%
Natrium (mg)	488	244	33%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18,6	9,3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	26,8	13,4		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,2	0,62		
Polysacchariden (g)	7,1	3,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,42	0,21		
Som van vetzuren (g)	3,3	1,6		
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)	0,18	0,09		
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