Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

120 kcal per maaltijd · 60 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 73 en% (waarvan suikers 2) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Grahampap, met water, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	510	255			6%
kcal (kcal)	120	60			6%
Eiwit (g)	4,6	2,3	15,3		8%
Koolhydraten (g)	21,9	10,9	72,9		8%
Suiker (g)	0,54	0,27	1,8		1%
Water (g)	130	65,2			9%
Vet (g)	0,87	0,44	6,5		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,5	1,8	5,9		12%
Verzadigd (g)	0,11	0,06	0,8		1%
EOV (g)	0,11	0,06			0%
MOV (g)	0,4	0,2			2%
Omega 3 (g)	0,03	0,01			2%
Omega 6 (g)	0,37	0,19			4%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,01			3%
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)	0,04	0,02		3%
B3 (mg)	2,2	1,1		13%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,35	0,18		3%
K (µg)	0,92	0,46		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,2	5,6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,2	9,1		2%
Fosfor (mg)	124	61,8		22%
Magnesium (mg)	43,2	21,6		12%
Koper (mg)	0,18	0,09		19%
Jodium (µg)	24,5	12,3		16%

IJzer (mg)	1,4	0,70	13%
Selenium (µg)	2,8	1,4	4%
Zink (mg)	1,1	0,53	12%
Kalium (mg)	148	74,1	4%
Natrium (mg)	354	177	24%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,4	0,69		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,11	0,06		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,73	0,37		
Polysacchariden (g)	21,3	10,7		
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)	0,35	0,18		
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