Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

140 kcal per maaltijd · 93 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 41) · vet 28 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Griesmeelpap	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	591	394			7%
kcal (kcal)	140	93			7%
Eiwit (g)	4,5	3	12,9		8%
Koolhydraten (g)	21	14	60,2		8%
Suiker (g)	14,3	9,5	40,9		28%
Water (g)	119	79,5			8%
Vet (g)	4,4	2,9	28,1		5%
Cholesterol (mg)	10,5	7			4%
Vezels (g)	0,15	0,1	0,2		1%
Verzadigd (g)	2,9	1,9	18,4		13%
EOV (g)	0,9	0,6			1%
MOV (g)	0,15	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,03		4%
B2 (mg)	0,23	0,15		14%
B3 (mg)	0,15	0,1		1%
B6 (mg)	0,06	0,04		4%
B12 (µg)	0,39	0,26		14%
C (mg)	1,5	1		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	0,1		1%
K (µg)	2,0	1,3		3%
A (µg)	36	24		
B11 / Foliumzuur (µg)	6	4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	144	96		14%
Fosfor (mg)	108	72		20%
Magnesium (mg)	15	10		4%
Koper (mg)	0,03	0,02		3%
Jodium (µg)	18	12		12%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	1,5	1	2%
Zink (mg)	0,50	0,33	6%
Kalium (mg)	180	120	5%
Natrium (mg)	84	56	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	22,5	15		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	37,5	25		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,75	0,5		
Eiwit plantaardig (g)	0,75	0,5		1%
Eiwit dierlijk (g)	3,6	2,4		6%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	6,8	4,5		
K2 (µg)	1,2	0,8		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4	2,7		
Transvetten (g)	0,15	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,15	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,14	0,09		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,09	0,06		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,06	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,12	0,08		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,11	0,07		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	39	26		
Verz vetz rest (g)	0,08	0,05		

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