Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

141 kcal per maaltijd · 94 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 59 en% (waarvan suikers 28) · vet 19 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Griesmeelpap, met melk, cacaopoeder en suiker, zonder zout	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	593	395			7%
kcal (kcal)	141	94			7%
Eiwit (g)	6,7	4,5	19,1		12%
Koolhydraten (g)	20,9	13,9	59,1		8%
Suiker (g)	9,8	6,5	27,9		20%
Water (g)	129	86,3			9%
Vet (g)	2,9	1,9	18,6		3%
Cholesterol (mg)	9	6			3%
Vezels (g)	1,5	0,97	2,1		5%
Verzadigd (g)	1,8	1,2	11,5		8%
EOV (g)	0,68	0,45			1%
MOV (g)	0,15	0,10			1%
Omega 3 (g)	0,01	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,12	0,08			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,04		5%
B2 (mg)	0,27	0,18		17%
B3 (mg)	1,8	1,2		11%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,57	0,38		20%
C (mg)	1,6	1		2%
D (µg)	1,4	0,94		14%
E (mg)	0,07	0,05		1%
K (µg)	0,77	0,51		1%
A (µg)	17,2	11,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,7	7,8		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	175	117		17%
Fosfor (mg)	162	108		29%
Magnesium (mg)	33,8	22,6		10%
Koper (mg)	0,05	0,03		5%
Jodium (µg)	20,6	13,7		14%

IJzer (mg)	0,59	0,39	5%
Selenium (µg)	5,2	3,5	7%
Zink (mg)	0,91	0,61	10%
Kalium (mg)	336	224	10%
Natrium (mg)	60,1	40,1	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	13	8,7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	18,3	12,2		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,1	0,72		
Polysacchariden (g)	11	7,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,28	0,19		
Som van vetzuren (g)	2,6	1,8		
Transvetten (g)	0,03	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)	0,07	0,05		
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