Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

54 kcal per maaltijd · 36 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 77 en% (waarvan suikers 1) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Griesmeelpap, met volkoren griesmeel en water, met zout	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	227	151			3%
kcal (kcal)	54	36			3%
Eiwit (g)	2	1,4	15,0		4%
Koolhydraten (g)	10,4	7	77,3		4%
Suiker (g)	0,09	0,06	0,7		0%
Water (g)	106	70,9			7%
Vet (g)	0,19	0,13	3,2		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,97	0,64	3,6		3%
Verzadigd (g)	0,03	0,02	0,4		0%
EOV (g)	0,02	0,01			0%
MOV (g)	0,09	0,06			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 6 (g)	0,08	0,05			1%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,01		1%
B2 (mg)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	0,52	0,35		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,03	0,02		0%
K (µg)	0,46	0,3		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,2	3,4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,1	6,7		1%
Fosfor (mg)	62	41,3		11%
Magnesium (mg)	22,5	15		6%
Koper (mg)	0,09	0,06		10%
Jodium (µg)	19,2	12,8		13%

IJzer (mg)	0,22	0,14	2%
Selenium (µg)	1,4	0,96	2%
Zink (mg)	0,63	0,42	7%
Kalium (mg)	68,8	45,8	2%
Natrium (mg)	285	190	19%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,68	0,45		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,06	0,04		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,32	0,22		
Polysacchariden (g)	10,4	6,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,13	0,09		
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)	0,03	0,02		
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