Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

117 kcal per maaltijd · 78 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 87 en% (waarvan suikers 55) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Griesmeelpap, opgeklopt, met abrikoos en suiker, zonder zout	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	495	330			6%
kcal (kcal)	117	78			6%
Eiwit (g)	2,4	1,6	8,1		4%
Koolhydraten (g)	25,5	17	87,1		10%
Suiker (g)	16	10,7	54,8		32%
Water (g)	93,7	62,4			6%
Vet (g)	0,23	0,15	1,8		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,4	0,95	2,4		5%
Verzadigd (g)	0,03	0,02	0,3		0%
EOV (g)	0,03	0,02			0%
MOV (g)	0,10	0,07			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,08	0,06			1%
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)	0,01	0,01		1%
B2 (mg)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	0,75	0,5		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,08	0,05		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,8	0,53		6%
K (µg)	1,6	1		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,6	3,7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18	12		2%
Fosfor (mg)	18,6	12,4		3%
Magnesium (mg)	6,6	4,4		2%
Koper (mg)	0,05	0,03		6%
Jodium (µg)	1,3	0,85		1%

IJzer (mg)	0,36	0,24	3%
Selenium (µg)	1,3	0,89	2%
Zink (mg)	0,25	0,17	3%
Kalium (mg)	85,8	57,2	2%
Natrium (mg)	3,8	2,5	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	289	193		7%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	28,8	19,2		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,38	0,25		
Polysacchariden (g)	9,4	6,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,19	0,13		
Som van vetzuren (g)	0,16	0,11		
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)	0,8	0,53		
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