Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

60 kcal per maaltijd · 40 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 77 en% (waarvan suikers 11) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Griesmeelpap, opgeklopt, met rode bosbessen, zonder suiker, met zout	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	255	170			3%
kcal (kcal)	60	40			3%
Eiwit (g)	1,9	1,3	12,6		3%
Koolhydraten (g)	11,6	7,7	77,4		4%
Suiker (g)	1,7	1,1	11,0		3%
Water (g)	109	72,5			7%
Vet (g)	0,3	0,2	4,5		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,1	0,7	3,5		4%
Verzadigd (g)	0,03	0,02	0,4		0%
EOV (g)	0,02	0,01			0%
MOV (g)	0,13	0,09			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,02			2%
Omega 6 (g)	0,10	0,06			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,01		2%
B2 (mg)	0,01	< 0,01		0%
B3 (mg)	0,56	0,37		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,4	0,9		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,32	0,21		2%
K (µg)	1,9	1,3		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,2	4,8		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,7	7,1		1%
Fosfor (mg)	18,3	12,2		3%
Magnesium (mg)	5,1	3,4		1%
Koper (mg)	0,05	0,03		5%
Jodium (µg)	9,1	6		6%

IJzer (mg)	0,27	0,18	2%
Selenium (µg)	1,3	0,86	2%
Zink (mg)	0,16	0,11	2%
Kalium (mg)	39	26	1%
Natrium (mg)	128	85	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,2	1,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,18	0,12		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,3	0,2		
Polysacchariden (g)	10	6,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,43	0,29		
Som van vetzuren (g)	0,18	0,12		
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)	0,32	0,21		
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