Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

104 kcal per maaltijd · 69 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 83 en% (waarvan suikers 47) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Griesmeelpap, opgeklopt, met volkoren griesmeel en rode bosbessen	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	441	294			5%
kcal (kcal)	104	69			5%
Eiwit (g)	2	1,3	7,6		4%
Koolhydraten (g)	21,6	14,4	83,4		8%
Suiker (g)	12,3	8,2	47,5		25%
Water (g)	103	68,9			7%
Vet (g)	0,41	0,27	3,6		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,8	1,2	3,5		6%
Verzadigd (g)	0,03	0,02	0,3		0%
EOV (g)	0,03	0,02			0%
MOV (g)	0,17	0,12			1%
Omega 3 (g)	0,06	0,04			4%
Omega 6 (g)	0,12	0,08			1%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,04			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		2%
B2 (mg)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	0,64	0,43		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2,6	1,7		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,59	0,39		5%
K (µg)	3,7	2,5		5%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,6	6,4		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,5	10,3		2%
Fosfor (mg)	60,2	40,1		11%
Magnesium (mg)	22,9	15,3		7%
Koper (mg)	0,11	0,07		12%
Jodium (µg)	6,7	4,5		4%

IJzer (mg)	0,34	0,23	3%
Selenium (µg)	1,3	0,88	2%
Zink (mg)	0,63	0,42	7%
Kalium (mg)	89,6	59,7	3%
Natrium (mg)	81,7	54,5	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,6	2,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,3	0,2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,31	0,21		
Polysacchariden (g)	9,3	6,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,82	0,55		
Som van vetzuren (g)	0,23	0,16		
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)	0,59	0,39		
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