Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

230 kcal per maaltijd · 153 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 44 en% (waarvan suikers 36) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 31) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Griesmeelpudding, met chocolade, Risifrutti Suklaamanna	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	963	642			11%
kcal (kcal)	230	153			11%
Eiwit (g)	4,5	3	7,9		8%
Koolhydraten (g)	25,1	16,7	43,7		10%
Suiker (g)	20,4	13,6	35,6		41%
Water (g)	106	70,6			7%
Vet (g)	12,2	8,1	47,9		14%
Cholesterol (mg)	24,5	16,3			8%
Vezels (g)	0,68	0,45	0,6		2%
Verzadigd (g)	7,8	5,2	30,5		35%
EOV (g)	3	2			3%
MOV (g)	0,46	0,31			2%
Omega 3 (g)	0,08	0,05			6%
Omega 6 (g)	0,33	0,22			4%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,05			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,03		4%
B2 (mg)	0,24	0,16		15%
B3 (mg)	1,3	0,87		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,45	0,3		16%
C (mg)	1,3	0,85		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,32	0,21		2%
K (µg)	3,9	2,6		6%
A (µg)	91,5	61		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,2	6,1		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	144	96		14%
Fosfor (mg)	124	82,8		23%
Magnesium (mg)	23,4	15,6		7%
Koper (mg)	1,9	1,3		217%
Jodium (µg)	22,1	14,7		15%

IJzer (mg)	0,36	0,24	3%
Selenium (µg)	3,8	2,6	5%
Zink (mg)	0,66	0,44	7%
Kalium (mg)	241	160	7%
Natrium (mg)	343	229	23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	42,8	28,5		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	95	63,3		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,73	0,49		
Polysacchariden (g)	4,7	3,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,23	0,15		
Som van vetzuren (g)	11,5	7,7		
Transvetten (g)	0,31	0,2		
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