Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

170 kcal per maaltijd · 113 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 73 en% (waarvan suikers 57) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Griesmeelpudding, met rode bessensaus	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	717	478			9%
kcal (kcal)	170	113			8%
Eiwit (g)	4,2	2,8	9,9		8%
Koolhydraten (g)	30,8	20,5	72,6		12%
Suiker (g)	24,3	16,2	57,3		49%
Water (g)	112	74,4			7%
Vet (g)	3,3	2,2	17,5		4%
Cholesterol (mg)	4,5	3			2%
Vezels (g)	0,15	0,1	0,2		1%
Verzadigd (g)	2,1	1,4	11,2		9%
EOV (g)	0,75	0,5			1%
MOV (g)	0,15	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
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)	0,03	0,02		3%
B2 (mg)	0,15	0,1		9%
B3 (mg)	0,15	0,1		1%
B6 (mg)	0,05	0,03		3%
B12 (µg)	0,27	0,18		10%
C (mg)	1,5	1		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	3,3	2,2		5%
A (µg)	15	10		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,1	3,4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	108	72		11%
Fosfor (mg)	76,5	51		14%
Magnesium (mg)	10,5	7		3%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	12	8		8%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,42	0,28	5%
Kalium (mg)	146	97	4%
Natrium (mg)	138	92	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12	8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	16,5	11		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,3	1,5		
Eiwit plantaardig (g)	0,6	0,4		1%
Eiwit dierlijk (g)	3,6	2,4		6%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	6,5	4,3		
K2 (µg)	0,9	0,6		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,2	2,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,11	0,07		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,08	0,05		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,09	0,06		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,08	0,05		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	16,5	11		
Verz vetz rest (g)	0,06	0,04		

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