Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

84 kcal per maaltijd · 42 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 67 en% (waarvan suikers 2) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Haver-roggepap, met water, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	356	178			4%
kcal (kcal)	84	42			4%
Eiwit (g)	2,9	1,5	13,9		5%
Koolhydraten (g)	14,1	7	67,0		5%
Suiker (g)	0,45	0,23	2,1		1%
Water (g)	177	88,7			12%
Vet (g)	1,2	0,58	12,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3	1,5	7,1		10%
Verzadigd (g)	0,19	0,09	2,0		1%
EOV (g)	0,38	0,19			0%
MOV (g)	0,46	0,23			2%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			2%
Omega 6 (g)	0,43	0,22			5%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,03		6%
B2 (mg)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	0,8	0,4		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,16	0,08		1%
K (µg)	1	0,5		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,3	4,7		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,9	8,5		2%
Fosfor (mg)	96,2	48,1		17%
Magnesium (mg)	32	16		9%
Koper (mg)	0,11	0,06		13%
Jodium (µg)	29,2	14,6		19%

IJzer (mg)	1	0,52	9%
Selenium (µg)	2,2	1,1	3%
Zink (mg)	0,78	0,39	9%
Kalium (mg)	109	54,4	3%
Natrium (mg)	377	188	25%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,74	0,37		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,06	0,03		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,47	0,23		
Polysacchariden (g)	13,6	6,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1	0,51		
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)	0,16	0,08		
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