Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

75,6 kcal per maaltijd · 504 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 48 en% (waarvan suikers 34) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Haverkoekje, havervlokken, fabrieksmatig	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	316	2106			4%
kcal (kcal)	75,6	504			4%
Eiwit (g)	0,68	4,5	3,6		1%
Koolhydraten (g)	9	59,9	47,5		3%
Suiker (g)	6,3	42,3	33,6		13%
Water (g)	0,68	4,5			0%
Vet (g)	4	26,6	47,5		4%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0,50	3,3	1,3		2%
Verzadigd (g)	2,2	14,5	25,9		10%
EOV (g)	1,1	7,6			1%
MOV (g)	0,41	2,7			2%
Omega 3 (g)	0,05	0,34			4%
Omega 6 (g)	0,35	2,4			4%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,34			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,08		1%
B2 (mg)	0,01	0,05		0%
B3 (mg)	0,18	1,2		1%
B6 (mg)	0,01	0,06		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,6	4		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,7	11,2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	29,7	198		3%
Fosfor (mg)	38,1	254		7%
Magnesium (mg)	6,6	44		2%
Koper (mg)	0,03	0,21		4%
Jodium (µg)	1,4	9,4		1%

IJzer (mg)	0,18	1,2	2%
Selenium (µg)	0,41	2,7	1%
Zink (mg)	0,14	0,9	2%
Kalium (mg)	18,6	124	1%
Natrium (mg)	32	214	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	–	–		–
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,12	0,8		
Polysacchariden (g)	2,8	18,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,7	24,9		
Transvetten (g)	0,02	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,31		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,26		
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)	0,41	2,7		
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