Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

286 kcal per maaltijd · 357 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 73 en% (waarvan suikers 1) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Havermacaroni, met tarwe en haver	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1209	1511			14%
kcal (kcal)	286	357			14%
Eiwit (g)	10,4	13	14,6		19%
Koolhydraten (g)	52,1	65,1	72,9		20%
Suiker (g)	0,47	0,59	0,7		1%
Water (g)	9,1	11,4			1%
Vet (g)	3	3,7	9,3		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,7	5,8	3,3		16%
Verzadigd (g)	0,49	0,61	1,5		2%
EOV (g)	0,95	1,2			1%
MOV (g)	1,2	1,4			5%
Omega 3 (g)	0,05	0,06			3%
Omega 6 (g)	1,1	1,4			13%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,06			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,18		13%
B2 (mg)	0,05	0,07		3%
B3 (mg)	2,9	3,6		17%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,46	0,57		4%
K (µg)	1,2	1,4		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,5	25,7		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24,2	30,2		2%
Fosfor (mg)	217	272		40%
Magnesium (mg)	61,3	76,6		18%
Koper (mg)	0,27	0,34		30%
Jodium (µg)	11,2	14		7%

IJzer (mg)	2,3	2,9	21%
Selenium (µg)	7,2	9	10%
Zink (mg)	1,7	2,1	19%
Kalium (mg)	218	273	6%
Natrium (mg)	0,8	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,1	2,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,17	0,21		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,7	2,1		
Polysacchariden (g)	51,6	64,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,6	3,2		
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)	0,46	0,57		
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