Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

182 kcal per maaltijd · 364 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 64 en% (waarvan suikers 1) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Havermeel, Volkoren	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	766	1532			9%
kcal (kcal)	182	364			9%
Eiwit (g)	6,7	13,4	14,7		12%
Koolhydraten (g)	29	58	63,7		11%
Suiker (g)	0,5	1	1,1		1%
Water (g)	5,2	10,4			0%
Vet (g)	3,2	6,4	15,8		4%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5	9,9	5,4		17%
Verzadigd (g)	0,55	1,1	2,7		2%
EOV (g)	1,2	2,3			1%
MOV (g)	1,3	2,6			5%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,3	2,5			14%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,32		15%
B2 (mg)	0,02	0,03		1%
B3 (mg)	1,8	3,6		11%
B6 (mg)	0,02	0,04		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,4	0,8		3%
K (µg)	0,65	1,3		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,7	21,4		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	27	54		3%
Fosfor (mg)	195	390		35%
Magnesium (mg)	60	120		17%
Koper (mg)	0,17	0,33		18%
Jodium (µg)	0,25	0,5		0%

IJzer (mg)	1,7	3,3	15%
Selenium (µg)	1	2	1%
Zink (mg)	1,3	2,5	14%
Kalium (mg)	175	350	5%
Natrium (mg)	0,5	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,5	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,65	1,3		
Eiwit plantaardig (g)	6,7	13,4		12%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	1,1	2,2		
Polysacchariden (g)	28,5	57		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3	6		
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)	0,35	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0,15	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,15	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,15	0,3		
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	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,7	3,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

Verz vetz rest (g)	0	0

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