# Recept

Recept · 1 maaltijd · 40 g

**Voedingswaardewijzer**
28 november 2026

## 146 kcal per maaltijd · 366 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 65 en% (waarvan suikers 1) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 6 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Havermout | 40 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 616 | 1541 | | | 7% |
| kcal (kcal) | 146 | 366 | | | 7% |
| Eiwit (g) | 5,1 | 12,8 | 14,0 | | 9% |
| Koolhydraten (g) | 23,7 | 59,2 | 64,7 | | 9% |
| Suiker (g) | 0,32 | 0,8 | 0,9 | | 1% |
| Water (g) | 4,4 | 11,1 | | | 0% |
| Vet (g) | 2,5 | 6,2 | 15,2 | | 3% |
| Cholesterol (mg) | 0 | 0 | | | 0% |
| Vezels (g) | 4,4 | 11,1 | 6,1 | | 15% |
| Verzadigd (g) | 0,4 | 1 | 2,5 | | 2% |
| EOV (g) | 0,92 | 2,3 | | | 1% |
| MOV (g) | 0,96 | 2,4 | | | 4% |
| Omega 3 (g) | 0,04 | 0,1 | | | 3% |
| Omega 6 (g) | 0,92 | 2,3 | | | 10% |
| Omega 3 ALA (g) | 0,03 | 0,08 | | | 3% |
| Omega 3 EPA+DHA (g) | 0,02 | 0,04 | | | 6% |

## Vitaminen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| B1 (mg) | 0,12 | 0,3 | | 11% |
| B2 (mg) | 0,01 | 0,02 | | 1% |
| B3 (mg) | 1,4 | 3,6 | | 8% |
| B6 (mg) | 0,03 | 0,08 | | 2% |
| B12 (µg) | 0 | 0 | | 0% |
| C (mg) | 0 | 0 | | 0% |
| D (µg) | 0 | 0 | | 0% |
| E (mg) | 0,36 | 0,9 | | 3% |
| K (µg) | 1,2 | 3 | | 2% |
| A (µg) | 0 | 0 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 8,8 | 22,1 | | 3% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 19,6 | 49 | | 2% |
| Fosfor (mg) | 152 | 380 | | 28% |
| Magnesium (mg) | 48 | 120 | | 14% |
| Koper (mg) | 0,14 | 0,34 | | 15% |
| Jodium (µg) | 0,2 | 0,5 | | 0% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 1,4 | 3,5 | 13% |
| Selenium (µg) | 2 | 5 | 3% |
| Zink (mg) | 1 | 2,5 | 11% |
| Kalium (mg) | 144 | 360 | 4% |
| Natrium (mg) | 0,8 | 2 | 0% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 1,2 | 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) | 1,2 | 3 | | |
| Eiwit plantaardig (g) | 5,1 | 12,8 | | 9% |
| Eiwit dierlijk (g) | 0 | 0 | | 0% |
| Stikstof (g) | 0,8 | 2 | | |
| Polysacchariden (g) | 23,4 | 58,4 | | |
| K2 (µg) | – | – | | |
| Polyolen (g) | 0 | 0 | | |
| Alcohol (g) | 0 | 0 | | |
| Organische zuren (g) | – | – | | |
| Som van vetzuren (g) | 2,3 | 5,8 | | |
| Transvetten (g) | 0 | 0 | | |
| EPA (g) | 0 | 0 | | |
| C22:5 n-3 cis (DPA) (g) | 0 | 0 | | |
| DHA (g) | 0,02 | 0,04 | | |
| C21:5 n-3 cis (HPA) (g) | – | – | | |
| Alfa-tocoferol (mg) | 0,28 | 0,7 | | |
| Beta-tocoferol (mg) | 0,12 | 0,3 | | |
| Gamma-tocoferol (mg) | 0,12 | 0,3 | | |
| Delta-tocoferol (mg) | 0,12 | 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) | – | – | | |
| C18:3n-3 trans (g) | – | – | | |
| Eovz trans rest (g) | – | – | | |
| Niet-geidentificeerde vetzuren (g) | 0,06 | 0,15 | | |
| IJzer haem (mg) | 0 | 0 | | |
| IJzer non-haem (mg) | 1,4 | 3,5 | | |
| Retinol equivalenten (RE) (µg) | 0 | 0 | | |
| 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