Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

730 kcal per maaltijd · 365 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 2) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 15 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Havermoutmix, met vezels, vlokken, Nalle	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2980	1490			35%
kcal (kcal)	730	365			37%
Eiwit (g)	27,7	13,8	15,2		49%
Koolhydraten (g)	86,4	43,2	47,3		33%
Suiker (g)	3,7	1,9	2,0		7%
Water (g)	12,9	6,5			1%
Vet (g)	18,3	9,2	22,6		21%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	54	27	14,8		180%
Verzadigd (g)	2,1	1,1	2,6		10%
EOV (g)	4,3	2,1			5%
MOV (g)	10,3	5,1			42%
Omega 3 (g)	5,5	2,8			406%
Omega 6 (g)	4,8	2,4			54%
Omega 3 ALA (g)	5,5	2,8			498%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	1,1	0,55		101%
B2 (mg)	0,28	0,14		17%
B3 (mg)	12,8	6,4		75%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,14	0,07		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,5	0,73		11%
K (µg)	7,7	3,9		11%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	104	52,2		35%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	145	72,3		14%
Fosfor (mg)	1218	609		221%
Magnesium (mg)	491	245		140%
Koper (mg)	1,4	0,72		161%
Jodium (µg)	29,9	15,0		20%

IJzer (mg)	13,8	6,9	126%
Selenium (µg)	19,7	9,9	28%
Zink (mg)	9,9	4,9	110%
Kalium (mg)	1416	708	40%
Natrium (mg)	13,6	6,8	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6,2	3,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,51	0,26		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,4	2,2		
Polysacchariden (g)	82,7	41,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	16,7	8,3		
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)	1,5	0,73		
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