Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

156 kcal per maaltijd · 78 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 71 en% (waarvan suikers 26) · vet 13 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Havermoutpap, met appel en kaneel, Elovena	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	656	328			8%
kcal (kcal)	156	78			8%
Eiwit (g)	4,2	2,1	10,7		7%
Koolhydraten (g)	27,7	13,8	71,0		11%
Suiker (g)	10,1	5,1	26,0		20%
Water (g)	161	80,4			11%
Vet (g)	2,2	1,1	12,6		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,7	1,9	4,8		12%
Verzadigd (g)	0,38	0,19	2,2		2%
EOV (g)	0,82	0,41			1%
MOV (g)	0,83	0,41			3%
Omega 3 (g)	0,03	0,02			2%
Omega 6 (g)	0,8	0,4			9%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,05		9%
B2 (mg)	0,04	0,02		2%
B3 (mg)	1,3	0,67		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,22	0,11		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,3	0,15		2%
K (µg)	1,6	0,8		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	13	6,5		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24,8	12,4		2%
Fosfor (mg)	146	72,9		27%
Magnesium (mg)	46,3	23,1		13%
Koper (mg)	0,16	0,08		18%
Jodium (µg)	6,2	3,1		4%

IJzer (mg)	1,5	0,75	14%
Selenium (µg)	3,7	1,9	5%
Zink (mg)	1,1	0,55	12%
Kalium (mg)	190	94,9	5%
Natrium (mg)	299	149	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,94	0,47		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,08	0,04		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,66	0,33		
Polysacchariden (g)	17,5	8,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,23	0,12		
Som van vetzuren (g)	2	1		
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)	0,3	0,15		
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