Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

158 kcal per maaltijd · 79 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 21) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Havermoutpap met halfvolle melk, ongezoet, bereid met halfvolle melk	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	670	335			8%
kcal (kcal)	158	79			8%
Eiwit (g)	8,8	4,4	22,3		16%
Koolhydraten (g)	21	10,5	53,2		8%
Suiker (g)	8,4	4,2	21,3		17%
Water (g)	162	81			11%
Vet (g)	4	2	22,8		5%
Cholesterol (mg)	10	5			3%
Vezels (g)	2,4	1,2	3,0		8%
Verzadigd (g)	1,8	0,9	10,3		8%
EOV (g)	1	0,5			1%
MOV (g)	0,6	0,3			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,6	0,3			7%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,06		11%
B2 (mg)	0,34	0,17		21%
B3 (mg)	2,4	1,2		14%
B6 (mg)	0,08	0,04		5%
B12 (µg)	0,82	0,41		29%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	0,1		2%
K (µg)	1,8	0,9		3%
A (µg)	26	13		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,4	8,2		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	230	115		23%
Fosfor (mg)	268	134		49%
Magnesium (mg)	48	24		14%
Koper (mg)	0,08	0,04		9%
Jodium (µg)	26,8	13,4		18%

IJzer (mg)	0,8	0,4	7%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	1,3	0,63	14%
Kalium (mg)	362	181	10%
Natrium (mg)	76	38	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	14	7		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	2	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	28	14		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1	0,5		
Eiwit plantaardig (g)	2	1		4%
Eiwit dierlijk (g)	6,8	3,4		12%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	12,6	6,3		
K2 (µg)	0,8	0,4		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	3,6	1,8		
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)	0,2	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,08	0,04		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,06	0,03		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,04	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,08	0,04		
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)	0,1	0,05		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,8	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	28	14		

Verz vetz rest (g)	0,04	0,02

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