Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

96 kcal per maaltijd · 48 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 61 en% (waarvan suikers 1) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Havermoutpap, met haverzemelen en water, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	400	200			5%
kcal (kcal)	96	48			5%
Eiwit (g)	3,6	1,8	14,9		6%
Koolhydraten (g)	14,6	7,3	60,9		6%
Suiker (g)	0,31	0,16	1,3		1%
Water (g)	137	68,6			9%
Vet (g)	1,8	0,91	17,1		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,9	1,5	6,1		10%
Verzadigd (g)	0,32	0,16	3,0		1%
EOV (g)	0,69	0,34			1%
MOV (g)	0,68	0,34			3%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			2%
Omega 6 (g)	0,66	0,33			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)	0,03	0,01		2%
B3 (mg)	1,2	0,6		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,21	0,11		2%
K (µg)	0,53	0,26		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,4	5,7		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21,3	10,6		2%
Fosfor (mg)	133	66,7		24%
Magnesium (mg)	41,1	20,6		12%
Koper (mg)	0,13	0,06		14%
Jodium (µg)	29,2	14,6		19%

IJzer (mg)	1,4	0,69	13%
Selenium (µg)	3,2	1,6	5%
Zink (mg)	0,99	0,49	11%
Kalium (mg)	117	58,7	3%
Natrium (mg)	376	188	25%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		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)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,57	0,29		
Polysacchariden (g)	14,3	7,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,7	0,84		
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)	0,21	0,11		
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