Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

130 kcal per maaltijd · 65 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 18) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Havermoutpap, met kokosmelk, ei, banaan en water, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	542	271			6%
kcal (kcal)	130	65			7%
Eiwit (g)	4,5	2,2	13,8		8%
Koolhydraten (g)	13,4	6,7	41,3		5%
Suiker (g)	6	3	18,3		12%
Water (g)	173	86,3			12%
Vet (g)	6	3	41,4		7%
Cholesterol (mg)	68,4	34,2			23%
Vezels (g)	1,7	0,87	2,7		6%
Verzadigd (g)	3,6	1,8	24,8		16%
EOV (g)	1,1	0,55			1%
MOV (g)	0,56	0,28			2%
Omega 3 (g)	0,05	0,02			4%
Omega 6 (g)	0,51	0,25			6%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,01			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,03		6%
B2 (mg)	0,10	0,05		6%
B3 (mg)	1,4	0,7		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,42	0,21		15%
C (mg)	2,7	1,4		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,54	0,27		4%
K (µg)	1	0,51		1%
A (µg)	49,8	24,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,9	10,5		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	26,3	13,1		3%
Fosfor (mg)	110	55,2		20%
Magnesium (mg)	35,9	18		10%
Koper (mg)	0,13	0,07		15%
Jodium (µg)	34,2	17,1		23%

IJzer (mg)	1,7	0,85	15%
Selenium (µg)	7,7	3,8	11%
Zink (mg)	0,77	0,39	9%
Kalium (mg)	241	121	7%
Natrium (mg)	394	197	26%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,3	3,7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	45,6	22,8		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,72	0,36		
Polysacchariden (g)	7,5	3,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,17	0,09		
Som van vetzuren (g)	5,3	2,6		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,54	0,27		
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