Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

156 kcal per maaltijd · 78 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 73 en% (waarvan suikers 39) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Havermoutpap, met pruimen, water en suiker, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	658	329			8%
kcal (kcal)	156	78			8%
Eiwit (g)	4	2	10,2		7%
Koolhydraten (g)	28,3	14,2	72,7		11%
Suiker (g)	15,2	7,6	39,1		30%
Water (g)	127	63,4			8%
Vet (g)	1,8	0,9	10,4		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,1	2,1	5,3		14%
Verzadigd (g)	0,29	0,14	1,7		1%
EOV (g)	0,61	0,31			1%
MOV (g)	0,62	0,31			3%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			2%
Omega 6 (g)	0,59	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)	0,08	0,04		7%
B2 (mg)	0,05	0,03		3%
B3 (mg)	1,4	0,69		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,58	0,29		4%
K (µg)	13,7	6,9		20%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,2	5,1		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	30,8	15,4		3%
Fosfor (mg)	125	62,6		23%
Magnesium (mg)	43,3	21,7		12%
Koper (mg)	0,19	0,09		21%
Jodium (µg)	11,6	5,8		8%

IJzer (mg)	1,5	0,75	14%
Selenium (µg)	2,9	1,5	4%
Zink (mg)	0,91	0,46	10%
Kalium (mg)	291	145	8%
Natrium (mg)	98,2	49,1	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	28,8	14,4		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,4	1,7		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,63	0,32		
Polysacchariden (g)	13,1	6,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,7	0,35		
Som van vetzuren (g)	1,5	0,76		
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)	0,58	0,29		
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