Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

98 kcal per maaltijd · 49 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 2) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 15 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Havermoutpap, met vezels, water en zout, Nalle	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	400	200			5%
kcal (kcal)	98	49			5%
Eiwit (g)	3,7	1,9	15,2		7%
Koolhydraten (g)	11,6	5,8	47,3		4%
Suiker (g)	0,5	0,25	2,0		1%
Water (g)	136	67,9			9%
Vet (g)	2,5	1,2	22,6		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	7,2	3,6	14,8		24%
Verzadigd (g)	0,29	0,14	2,6		1%
EOV (g)	0,57	0,29			1%
MOV (g)	1,4	0,69			6%
Omega 3 (g)	0,74	0,37			54%
Omega 6 (g)	0,64	0,32			7%
Omega 3 ALA (g)	0,74	0,37			67%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,07		14%
B2 (mg)	0,04	0,02		2%
B3 (mg)	1,7	0,86		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,02	0,01		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	0,10		2%
K (µg)	1	0,52		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	14	7		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	26,2	13,1		3%
Fosfor (mg)	164	81,9		30%
Magnesium (mg)	66,1	33		19%
Koper (mg)	0,2	0,10		22%
Jodium (µg)	22	11		15%

IJzer (mg)	1,9	0,93	17%
Selenium (µg)	2,7	1,4	4%
Zink (mg)	1,3	0,66	15%
Kalium (mg)	190	95,1	5%
Natrium (mg)	282	141	19%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,84	0,42		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,07	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)	0,59	0,3		
Polysacchariden (g)	11,1	5,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,2	1,1		
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)	0,2	0,10		
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