Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

188 kcal per maaltijd · 94 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 44 en% (waarvan suikers 17) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	790	395			9%
kcal (kcal)	188	94			9%
Eiwit (g)	8,6	4,3	18,3		15%
Koolhydraten (g)	20,6	10,3	43,8		8%
Suiker (g)	8,2	4,1	17,4		16%
Water (g)	160	79,8			11%
Vet (g)	7,4	3,7	35,4		8%
Cholesterol (mg)	20	10			7%
Vezels (g)	2,4	1,2	2,6		8%
Verzadigd (g)	4,2	2,1	20,1		19%
EOV (g)	1,8	0,9			2%
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)	0,04	0,02			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			8%

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)	0,07	0,04		5%
B12 (µg)	0,72	0,36		26%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,4	0,2		3%
K (µg)	3,2	1,6		5%
A (µg)	62	31		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,4	8,2		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	232	116		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)	4	2	6%
Zink (mg)	1,4	0,68	15%
Kalium (mg)	368	184	11%
Natrium (mg)	74	37	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	32	16		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	64	32		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,6	0,8		
Eiwit plantaardig (g)	2	1		4%
Eiwit dierlijk (g)	6,6	3,3		12%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	12,6	6,3		
K2 (µg)	1,6	0,8		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	7	3,5		
Transvetten (g)	0,2	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,02	0,01		
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)	0,2	0,1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,14	0,07		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,16	0,08		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,18	0,09		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,8	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	66	33		

Verz vetz rest (g)	0,12	0,06

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