Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

100 kcal per maaltijd · 50 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 55 en% (waarvan suikers 1) · vet 25 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	422	211			5%
kcal (kcal)	100	50			5%
Eiwit (g)	3,8	1,9	15,0		7%
Koolhydraten (g)	13,7	6,9	54,9		5%
Suiker (g)	0,31	0,16	1,3		1%
Water (g)	176	87,8			12%
Vet (g)	2,8	1,4	25,4		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,6	1,3	5,1		9%
Verzadigd (g)	0,41	0,21	3,7		2%
EOV (g)	0,96	0,48			1%
MOV (g)	1,3	0,64			5%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	1,1	0,53			12%
Omega 3 ALA (g)	0,2	0,1			18%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,05		9%
B2 (mg)	0,03	0,01		2%
B3 (mg)	1,2	0,59		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,02	0,01		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,52	0,26		4%
K (µg)	0,98	0,49		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,1	5,5		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21	10,5		2%
Fosfor (mg)	130	65		24%
Magnesium (mg)	43,5	21,7		12%
Koper (mg)	0,14	0,07		15%
Jodium (µg)	28,7	14,4		19%

IJzer (mg)	1,3	0,64	12%
Selenium (µg)	3,1	1,5	4%
Zink (mg)	0,99	0,49	11%
Kalium (mg)	115	57,4	3%
Natrium (mg)	377	189	25%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,17	0,08		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,6	0,3		
Polysacchariden (g)	13,4	6,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,6	1,3		
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)	0,52	0,26		
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