Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

62 kcal per maaltijd · 31 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 63 en% (waarvan suikers 1) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Haverpap, dun, met havervlokken en water, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	260	130			3%
kcal (kcal)	62	31			3%
Eiwit (g)	2,2	1,1	14,3		4%
Koolhydraten (g)	9,7	4,9	62,9		4%
Suiker (g)	0,19	0,10	1,3		0%
Water (g)	143	71,7			10%
Vet (g)	1,2	0,59	17,1		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,6	0,81	5,2		5%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	3,0		1%
EOV (g)	0,45	0,22			1%
MOV (g)	0,44	0,22			2%
Omega 3 (g)	0,01	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,43	0,21			5%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,03		5%
B2 (mg)	0,01	0,01		1%
B3 (mg)	0,7	0,35		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,14	0,07		1%
K (µg)	0,34	0,17		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,1	3,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,2	7,6		2%
Fosfor (mg)	77,2	38,6		14%
Magnesium (mg)	23,4	11,7		7%
Koper (mg)	0,07	0,04		8%
Jodium (µg)	28,6	14,3		19%

IJzer (mg)	0,77	0,39	7%
Selenium (µg)	2,1	1	3%
Zink (mg)	0,59	0,29	7%
Kalium (mg)	67,6	33,8	2%
Natrium (mg)	395	198	26%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,35	0,18		
Polysacchariden (g)	9,6	4,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,1	0,55		
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)	0,14	0,07		
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