Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

9,4 kcal per maaltijd · 94 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 1) · vet 67 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Haverroom, zuivelvrije roomvervanger, 7% vet	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	39,2	392			0%
kcal (kcal)	9,4	94			0%
Eiwit (g)	0,14	1,4	5,8		0%
Koolhydraten (g)	0,6	6	25,5		0%
Suiker (g)	0,01	0,12	0,5		0%
Water (g)	8,4	84,3			1%
Vet (g)	0,7	7	67,0		1%
Cholesterol (mg)	0,03	0,34			0%
Vezels (g)	0,1	1	2,1		0%
Verzadigd (g)	0,05	0,48	4,6		0%
EOV (g)	0,39	3,9			0%
MOV (g)	0,23	2,3			1%
Omega 3 (g)	0,07	0,69			5%
Omega 6 (g)	0,16	1,6			2%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,69			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B3 (mg)	0,04	0,43		0%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,13	1,3		1%
K (µg)	0,96	9,6		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,44	4,4		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	0,76	7,6		0%
Fosfor (mg)	4,7	47,2		1%
Magnesium (mg)	1,4	14,4		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,05		1%
Jodium (µg)	0,2	2		0%

IJzer (mg)	0,05	0,47	0%
Selenium (µg)	0,12	1,2	0%
Zink (mg)	0,04	0,36	0%
Kalium (mg)	4,1	41,5	0%
Natrium (mg)	5,9	59	0%

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)	0,02	0,22		
Polysacchariden (g)	0,59	5,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,68	6,8		
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)	0,13	1,3		
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