Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

56,3 kcal per maaltijd · 375 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 1) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Haverzemelen	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	236	1575			3%
kcal (kcal)	56,3	375			3%
Eiwit (g)	2,4	16,2	17,3		4%
Koolhydraten (g)	7,8	52,2	55,7		3%
Suiker (g)	0,21	1,4	1,5		0%
Water (g)	1	6,8			0%
Vet (g)	1,1	7,4	17,8		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,6	17,5	9,3		9%
Verzadigd (g)	0,20	1,3	3,1		1%
EOV (g)	0,39	2,6			0%
MOV (g)	0,44	2,9			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,42	2,8			5%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	1		14%
B2 (mg)	0,03	0,17		2%
B3 (mg)	0,96	6,4		6%
B6 (mg)	0,03	0,17		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,14	0,9		1%
K (µg)	0,32	2,1		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,7	51		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,8	85		1%
Fosfor (mg)	108	718		20%
Magnesium (mg)	34,5	230		10%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	3	20		2%

IJzer (mg)	1,2	8	11%
Selenium (µg)	2,0	13	3%
Zink (mg)	0,75	5	8%
Kalium (mg)	95,7	638	3%
Natrium (mg)	0,15	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	26,6	177		1%
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)	2,4	16,2		4%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	7,6	50,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1	6,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,14	0,9		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,2	8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	4,5	30		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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