Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

521 kcal per maaltijd · 417 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 69 en% (waarvan suikers 35) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kellogg's graanreep, met melk, kant-en-klaar	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2200	1760			26%
kcal (kcal)	521	417			26%
Eiwit (g)	7,5	6	5,8		13%
Koolhydraten (g)	90,4	72,3	69,4		35%
Suiker (g)	45,9	36,7	35,2		92%
Water (g)	11,6	9,3			1%
Vet (g)	14,1	11,3	24,4		16%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	1,4	1,1	0,5		5%
Verzadigd (g)	10,8	8,6	18,6		48%
EOV (g)	1,5	1,2			2%
MOV (g)	0,38	0,3			2%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	1,1	0,88		100%
B2 (mg)	1,4	1,1		88%
B3 (mg)	17,9	14,3		105%
B6 (mg)	1,4	1,1		94%
B12 (µg)	2,5	2		88%
C (mg)	–	–		–
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	334	267		111%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	794	635		79%
Fosfor (mg)	221	177		40%
Magnesium (mg)	37,5	30		11%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	13,9	11,1	126%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	1,5	1,2	16%
Kalium (mg)	396	317	11%
Natrium (mg)	334	267	22%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3,8	3		7%
Eiwit dierlijk (g)	3,8	3		7%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	44,6	35,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	13,5	10,8		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	13,9	11,1		
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