Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

195 kcal per maaltijd · 389 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 88 en% (waarvan suikers 8) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kellogg's Rice Krispies, ontbijtgranen, kant-en-klaar	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	825	1649			10%
kcal (kcal)	195	389			10%
Eiwit (g)	3,5	7	7,2		6%
Koolhydraten (g)	43	86	88,4		17%
Suiker (g)	4	7,9	8,1		8%
Water (g)	1,5	2,9			0%
Vet (g)	0,6	1,2	2,8		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,5	2,9	1,5		5%
Verzadigd (g)	0,3	0,6	1,4		1%
EOV (g)	0,15	0,3			0%
MOV (g)	0,15	0,3			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,15	0,3			2%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,46	0,91		41%
B2 (mg)	0,6	1,2		37%
B3 (mg)	6,5	13		38%
B6 (mg)	0,6	1,2		40%
B12 (µg)	1,1	2,1		38%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	4,2	8,4		42%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	132	265		44%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5	10		1%
Fosfor (mg)	75	150		14%
Magnesium (mg)	25	50		7%
Koper (mg)	0,05	0,1		6%
Jodium (µg)	1,1	2,2		1%

IJzer (mg)	4	8	36%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,5	1	6%
Kalium (mg)	85	170	2%
Natrium (mg)	200	400	13%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	3,5	7		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	39	78,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,55	1,1		
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)	–	–		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	4	8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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