Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

154 kcal per maaltijd · 77 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 77 en% (waarvan suikers 34) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kruskapap, van geplette granen, met rozijnen en water, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	650	325			8%
kcal (kcal)	154	77			8%
Eiwit (g)	3,2	1,6	8,4		6%
Koolhydraten (g)	29,6	14,8	76,9		11%
Suiker (g)	13	6,5	33,7		26%
Water (g)	139	69,6			9%
Vet (g)	1	0,5	5,9		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,2	2,6	6,8		17%
Verzadigd (g)	0,15	0,08	0,9		1%
EOV (g)	0,26	0,13			0%
MOV (g)	0,36	0,18			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,34	0,17			4%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,04		8%
B2 (mg)	0,04	0,02		3%
B3 (mg)	2	1		12%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,06	0,03		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,22	0,11		2%
K (µg)	1,1	0,57		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,8	4,9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28,2	14,1		3%
Fosfor (mg)	163	81,3		30%
Magnesium (mg)	62,4	31,2		18%
Koper (mg)	0,26	0,13		29%
Jodium (µg)	18	9		12%

IJzer (mg)	2,1	1	19%
Selenium (µg)	4,3	2,1	6%
Zink (mg)	1,2	0,59	13%
Kalium (mg)	301	151	9%
Natrium (mg)	231	116	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,24	0,12		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,02	0,01		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,52	0,26		
Polysacchariden (g)	16,6	8,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,94	0,47		
Som van vetzuren (g)	0,77	0,38		
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)	0,22	0,11		
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