Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

94 kcal per maaltijd · 47 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 2) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Meergranenpap, met zaden en water, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	394	197			5%
kcal (kcal)	94	47			5%
Eiwit (g)	3,3	1,6	13,9		6%
Koolhydraten (g)	13,1	6,6	55,9		5%
Suiker (g)	0,37	0,19	1,6		1%
Water (g)	177	88,5			12%
Vet (g)	2,5	1,3	24,0		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,8	1,4	5,9		9%
Verzadigd (g)	0,32	0,16	3,0		1%
EOV (g)	0,74	0,37			1%
MOV (g)	1,2	0,62			5%
Omega 3 (g)	0,26	0,13			19%
Omega 6 (g)	0,98	0,49			11%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,13			24%
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)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	1,2	0,59		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,02	0,01		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,65	0,33		5%
K (µg)	1,1	0,57		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,7	4,9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19	9,5		2%
Fosfor (mg)	107	53,4		19%
Magnesium (mg)	38,9	19,5		11%
Koper (mg)	0,15	0,07		16%
Jodium (µg)	28	14		19%

IJzer (mg)	1,1	0,56	10%
Selenium (µg)	2,5	1,3	4%
Zink (mg)	0,85	0,43	9%
Kalium (mg)	112	55,9	3%
Natrium (mg)	378	189	25%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,2	1,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,18	0,09		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)	12,8	6,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,3	1,2		
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)	0,65	0,33		
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