Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

281 kcal per maaltijd · 351 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 84 en% (waarvan suikers 1) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Meergranenrijst, ongekookt, voor 100% uit verschillende granen	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1190	1488			14%
kcal (kcal)	281	351			14%
Eiwit (g)	7,2	9	10,3		13%
Koolhydraten (g)	59,2	74	84,3		23%
Suiker (g)	0,8	1	1,1		2%
Water (g)	9,6	12			1%
Vet (g)	1,2	1,5	3,8		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,2	2,7	1,5		7%
Verzadigd (g)	0,32	0,4	1,0		1%
EOV (g)	0,32	0,4			0%
MOV (g)	0,48	0,6			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,48	0,6			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)	0,17	0,21		15%
B2 (mg)	0,02	0,03		2%
B3 (mg)	4,6	5,7		27%
B6 (mg)	0,2	0,25		13%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,64	0,8		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	39,2	49		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,6	12		1%
Fosfor (mg)	240	300		44%
Magnesium (mg)	75,2	94		21%
Koper (mg)	0,18	0,22		20%
Jodium (µg)	3,6	4,5		2%

IJzer (mg)	1	1,3	9%
Selenium (µg)	8	10	11%
Zink (mg)	0,64	0,8	7%
Kalium (mg)	200	250	6%
Natrium (mg)	16	20	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
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)	7,2	9		13%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	58,4	73		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1	1,3		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1	1,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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