Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

189 kcal per maaltijd · 377 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 65 en% (waarvan suikers 9) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ontbijtgranen, Havrefras	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	795	1590			9%
kcal (kcal)	189	377			9%
Eiwit (g)	6,6	13,2	14,0		12%
Koolhydraten (g)	30,4	60,9	64,6		12%
Suiker (g)	4,3	8,6	9,1		9%
Water (g)	1,9	3,8			0%
Vet (g)	3,3	6,6	15,9		4%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,3	10,6	5,6		18%
Verzadigd (g)	0,39	0,78	1,9		2%
EOV (g)	0,87	1,7			1%
MOV (g)	0,97	1,9			4%
Omega 3 (g)	0,05	0,10			4%
Omega 6 (g)	0,92	1,8			10%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,10			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,61	1,2		55%
B2 (mg)	0,69	1,4		43%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,12	0,23		8%
B12 (µg)	0,11	0,22		4%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,31	0,61		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	23,5	47		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24,3	48,5		2%
Fosfor (mg)	307	614		56%
Magnesium (mg)	51,1	102		15%
Koper (mg)	0,24	0,48		27%
Jodium (µg)	0,45	0,9		0%

IJzer (mg)	3,2	6,4	29%
Selenium (µg)	0,01	0,01	0%
Zink (mg)	1,7	3,4	19%
Kalium (mg)	242	484	7%
Natrium (mg)	613	1225	41%

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)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,1	2,3		
Polysacchariden (g)	23,9	47,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,2	4,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
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