Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

170 kcal per maaltijd · 85 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 24) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Polenta, met melk, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	720	360			9%
kcal (kcal)	170	85			9%
Eiwit (g)	8,1	4	19,0		14%
Koolhydraten (g)	25,7	12,9	60,5		10%
Suiker (g)	10	5	23,5		20%
Water (g)	159	79,3			11%
Vet (g)	3,5	1,7	18,3		4%
Cholesterol (mg)	13,1	6,6			4%
Vezels (g)	1,7	0,84	2,0		6%
Verzadigd (g)	2,2	1,1	11,6		10%
EOV (g)	0,83	0,42			1%
MOV (g)	0,23	0,11			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,2	0,10			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,05		9%
B2 (mg)	0,39	0,19		24%
B3 (mg)	2	1		12%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,82	0,41		29%
C (mg)	2,3	1,1		3%
D (µg)	2,1	1		21%
E (mg)	0,10	0,05		1%
K (µg)	0,75	0,37		1%
A (µg)	24,9	12,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,1	5,5		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	249	124		25%
Fosfor (mg)	204	102		37%
Magnesium (mg)	31,9	16		9%
Koper (mg)	0,04	0,02		4%
Jodium (µg)	53,9	27		36%

IJzer (mg)	0,36	0,18	3%
Selenium (µg)	7,4	3,7	11%
Zink (mg)	1	0,5	11%
Kalium (mg)	345	172	10%
Natrium (mg)	482	241	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	37,6	18,8		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	28,6	14,3		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,3	0,65		
Polysacchariden (g)	15,7	7,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,41	0,2		
Som van vetzuren (g)	3,3	1,7		
Transvetten (g)	0,04	0,02		
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)	0,10	0,05		
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