Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

74 kcal per maaltijd · 37 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 82 en% (waarvan suikers 1) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Polenta, dunne maïspap, gekookt in water, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	316	158			4%
kcal (kcal)	74	37			4%
Eiwit (g)	1,8	0,92	9,9		3%
Koolhydraten (g)	15,2	7,6	82,3		6%
Suiker (g)	0,14	0,07	0,7		0%
Water (g)	140	70,2			9%
Vet (g)	0,36	0,18	4,4		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,6	0,8	4,3		5%
Verzadigd (g)	0,05	0,02	0,6		0%
EOV (g)	0,09	0,04			0%
MOV (g)	0,15	0,08			1%
Omega 3 (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 6 (g)	0,15	0,08			2%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,01		2%
B2 (mg)	0,01	< 0,01		1%
B3 (mg)	0,28	0,14		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,03	0,02		0%
K (µg)	0,07	0,03		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,3	1,1		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,5	4,2		1%
Fosfor (mg)	18,8	9,4		3%
Magnesium (mg)	9	4,5		3%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	24,6	12,3		16%

IJzer (mg)	0,25	0,12	2%
Selenium (µg)	1,8	0,9	3%
Zink (mg)	0,16	0,08	2%
Kalium (mg)	35,5	17,7	1%
Natrium (mg)	384	192	26%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18,9	9,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,1	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,3	0,15		
Polysacchariden (g)	15,1	7,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,29	0,15		
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)	0,03	0,02		
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