Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

199 kcal per maaltijd · 199 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 60 en% · koolhydraten 16 en% (waarvan suikers 2) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pulled oats, havereiwitproduct, ongekruid	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	840	840			10%
kcal (kcal)	199	199			10%
Eiwit (g)	30	30	60,3		54%
Koolhydraten (g)	8,1	8,1	16,3		3%
Suiker (g)	1,2	1,2	2,4		2%
Water (g)	51,5	51,5			3%
Vet (g)	4,4	4,4	19,9		5%
Cholesterol (mg)	0,18	0,18			0%
Vezels (g)	3,7	3,7	3,7		12%
Verzadigd (g)	0,38	0,38	1,7		2%
EOV (g)	2,3	2,3			3%
MOV (g)	1,5	1,5			6%
Omega 3 (g)	0,37	0,37			27%
Omega 6 (g)	1,1	1,1			13%
Omega 3 ALA (g)	0,37	0,37			33%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,12		11%
B2 (mg)	0,03	0,03		2%
B3 (mg)	1	1		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,04	0,04		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,75	0,75		6%
K (µg)	5,5	5,5		8%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,9	8,9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17	17		2%
Fosfor (mg)	440	440		80%
Magnesium (mg)	34,9	34,9		10%
Koper (mg)	0,11	0,11		13%
Jodium (µg)	35,3	35,3		24%

IJzer (mg)	6	6	55%
Selenium (µg)	2	2	3%
Zink (mg)	0,75	0,75	8%
Kalium (mg)	390	390	11%
Natrium (mg)	480	480	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12,6	12,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,1	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)	4,8	4,8		
Polysacchariden (g)	6,9	6,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4,2	4,2		
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)	0,75	0,75		
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