Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

278 kcal per maaltijd · 222 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 26) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rabarbercrumble, met havermout	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1160	928			14%
kcal (kcal)	278	222			14%
Eiwit (g)	3,3	2,6	4,7		6%
Koolhydraten (g)	29,4	23,5	42,3		11%
Suiker (g)	18,2	14,5	26,2		36%
Water (g)	63	50,4			4%
Vet (g)	15,3	12,2	49,5		17%
Cholesterol (mg)	16,7	13,4			6%
Vezels (g)	3	2,4	2,2		10%
Verzadigd (g)	7,4	6	24,1		33%
EOV (g)	4,6	3,7			5%
MOV (g)	1,8	1,5			7%
Omega 3 (g)	0,26	0,21			19%
Omega 6 (g)	1,5	1,2			17%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,21			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,06		6%
B2 (mg)	0,04	0,03		3%
B3 (mg)	1,2	0,94		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2,8	2,2		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,96		9%
K (µg)	10,4	8,3		15%
A (µg)	134	108		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,9	10,3		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	71,5	57,2		7%
Fosfor (mg)	107	85,5		19%
Magnesium (mg)	34,6	27,7		10%
Koper (mg)	0,11	0,09		13%
Jodium (µg)	5,5	4,4		4%

IJzer (mg)	1	0,81	9%
Selenium (µg)	2,6	2	4%
Zink (mg)	0,86	0,68	10%
Kalium (mg)	336	269	10%
Natrium (mg)	94,7	75,8	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	82,5	66		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	141	113		18%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,52	0,42		
Polysacchariden (g)	11,2	9,0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,3	1		
Som van vetzuren (g)	14,4	11,6		
Transvetten (g)	0,18	0,15		
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)	1,2	0,96		
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