Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

144 kcal per maaltijd · 72 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 84 en% (waarvan suikers 1) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rijst-gerstemix, gekookt, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	614	307			7%
kcal (kcal)	144	72			7%
Eiwit (g)	3,5	1,8	9,7		6%
Koolhydraten (g)	30,2	15,1	84,0		12%
Suiker (g)	0,2	0,1	0,6		0%
Water (g)	124	61,9			8%
Vet (g)	0,64	0,32	4,0		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2	0,99	2,8		7%
Verzadigd (g)	0,13	0,07	0,8		1%
EOV (g)	0,10	0,05			0%
MOV (g)	0,24	0,12			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,22	0,11			3%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,06		12%
B2 (mg)	0,03	0,02		2%
B3 (mg)	2,4	1,2		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,07	0,04		1%
K (µg)	0,5	0,25		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,8	3,4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,8	6,4		1%
Fosfor (mg)	101	50,4		18%
Magnesium (mg)	33,3	16,7		10%
Koper (mg)	0,16	0,08		18%
Jodium (µg)	26,7	13,3		18%

IJzer (mg)	0,9	0,45	8%
Selenium (µg)	2,3	1,2	3%
Zink (mg)	0,87	0,44	10%
Kalium (mg)	107	53,4	3%
Natrium (mg)	383	192	26%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,56	0,28		
Polysacchariden (g)	30	15		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,47	0,24		
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)	0,07	0,04		
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