Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

296 kcal per maaltijd · 370 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 75 en% (waarvan suikers 1) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rijst-havermix	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1253	1566			15%
kcal (kcal)	296	370			15%
Eiwit (g)	8,7	10,9	11,8		16%
Koolhydraten (g)	55,6	69,5	75,1		21%
Suiker (g)	0,48	0,59	0,6		1%
Water (g)	8	10			1%
Vet (g)	3,3	4,1	10,1		4%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,7	5,9	3,2		16%
Verzadigd (g)	0,62	0,78	1,9		3%
EOV (g)	1,2	1,5			1%
MOV (g)	1,2	1,5			5%
Omega 3 (g)	0,04	0,05			3%
Omega 6 (g)	1,2	1,5			13%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,05			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,29	0,36		27%
B2 (mg)	0,06	0,08		4%
B3 (mg)	4,3	5,4		25%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,35	0,44		3%
K (µg)	0,9	1,1		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	22,6	28,3		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,8	28,5		2%
Fosfor (mg)	292	366		53%
Magnesium (mg)	92,8	116		27%
Koper (mg)	0,32	0,40		35%
Jodium (µg)	8	10		5%

IJzer (mg)	2,4	2,9	21%
Selenium (µg)	5,6	7	8%
Zink (mg)	2,2	2,8	25%
Kalium (mg)	258	322	7%
Natrium (mg)	2,4	3	0%

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)	1,4	1,7		
Polysacchariden (g)	55,1	68,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	3	3,8		
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)	0,35	0,44		
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