Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

184 kcal per maaltijd · 92 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, gekookt, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	780	390			9%
kcal (kcal)	184	92			9%
Eiwit (g)	5,4	2,7	11,8		10%
Koolhydraten (g)	34,7	17,3	75,3		13%
Suiker (g)	0,3	0,15	0,6		1%
Water (g)	109	54,7			7%
Vet (g)	2,1	1	10,1		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,9	1,5	3,2		10%
Verzadigd (g)	0,39	0,19	1,9		2%
EOV (g)	0,75	0,37			1%
MOV (g)	0,76	0,38			3%
Omega 3 (g)	0,03	0,01			2%
Omega 6 (g)	0,73	0,36			8%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,09		17%
B2 (mg)	0,04	0,02		3%
B3 (mg)	2,7	1,3		16%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,22	0,11		2%
K (µg)	0,56	0,28		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,1	7,1		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,2	10,1		2%
Fosfor (mg)	183	91,5		33%
Magnesium (mg)	58,2	29,1		17%
Koper (mg)	0,2	0,10		22%
Jodium (µg)	29,5	14,8		20%

IJzer (mg)	1,5	0,74	13%
Selenium (µg)	3,6	1,8	5%
Zink (mg)	1,4	0,7	16%
Kalium (mg)	161	80,5	5%
Natrium (mg)	382	191	25%

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)	0,87	0,43		
Polysacchariden (g)	34,4	17,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,9	0,95		
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)	0,22	0,11		
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