Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

270 kcal per maaltijd · 338 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 78 en% (waarvan suikers 2) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rijst-roggemix	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1144	1430			14%
kcal (kcal)	270	338			14%
Eiwit (g)	6,7	8,4	10,0		12%
Koolhydraten (g)	52,4	65,6	77,6		20%
Suiker (g)	1,3	1,7	2,0		3%
Water (g)	9,3	11,7			1%
Vet (g)	2,1	2,6	7,0		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	7,5	9,4	5,5		25%
Verzadigd (g)	0,38	0,47	1,3		2%
EOV (g)	0,65	0,82			1%
MOV (g)	0,81	1			3%
Omega 3 (g)	0,05	0,06			4%
Omega 6 (g)	0,76	0,95			9%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,06			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,11		8%
B2 (mg)	0,04	0,05		3%
B3 (mg)	3,9	4,9		23%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,45	0,56		3%
K (µg)	1,9	2,3		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	23,3	29,1		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,4	16,7		1%
Fosfor (mg)	210	262		38%
Magnesium (mg)	88	110		25%
Koper (mg)	0,27	0,34		30%
Jodium (µg)	7,6	9,5		5%

IJzer (mg)	2,9	3,6	26%
Selenium (µg)	14,1	17,6	20%
Zink (mg)	1,5	1,9	17%
Kalium (mg)	254	317	7%
Natrium (mg)	4,6	5,7	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,6	2,0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,13	0,16		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,1	1,3		
Polysacchariden (g)	51,1	63,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,8	2,3		
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)	0,45	0,56		
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