Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

190 kcal per maaltijd · 95 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 77 en% (waarvan suikers 2) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	798	399			10%
kcal (kcal)	190	95			10%
Eiwit (g)	4,7	2,4	9,9		8%
Koolhydraten (g)	36,6	18,3	77,1		14%
Suiker (g)	0,93	0,47	2,0		2%
Water (g)	123	61,6			8%
Vet (g)	1,5	0,74	7,0		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,2	2,6	5,5		17%
Verzadigd (g)	0,26	0,13	1,2		1%
EOV (g)	0,46	0,23			1%
MOV (g)	0,56	0,28			2%
Omega 3 (g)	0,03	0,02			3%
Omega 6 (g)	0,53	0,26			6%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,03		5%
B2 (mg)	0,03	0,01		2%
B3 (mg)	2,7	1,4		16%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,31	0,16		2%
K (µg)	1,3	0,65		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,3	8,1		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,1	7,5		2%
Fosfor (mg)	147	73,5		27%
Magnesium (mg)	61,7	30,9		18%
Koper (mg)	0,19	0,10		21%
Jodium (µg)	29,8	14,9		20%

IJzer (mg)	2	1	18%
Selenium (µg)	9,9	5	14%
Zink (mg)	1,1	0,53	12%
Kalium (mg)	177	88,7	5%
Natrium (mg)	383	192	26%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,1	0,54		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,09	0,05		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,75	0,38		
Polysacchariden (g)	35,7	17,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,3	0,64		
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)	0,31	0,16		
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