Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

249 kcal per maaltijd · 166 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 34) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rijstdessert, met pruimen	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1044	696			12%
kcal (kcal)	249	166			12%
Eiwit (g)	2,9	2,0	4,7		5%
Koolhydraten (g)	31,9	21,3	51,2		12%
Suiker (g)	21,3	14,2	34,2		43%
Water (g)	94,5	63			6%
Vet (g)	11,1	7,4	40,2		13%
Cholesterol (mg)	21,7	14,5			7%
Vezels (g)	3,3	2,2	2,7		11%
Verzadigd (g)	7,2	4,8	26,0		32%
EOV (g)	2,5	1,6			3%
MOV (g)	0,29	0,19			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,03			3%
Omega 6 (g)	0,19	0,12			2%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,03			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		3%
B2 (mg)	0,12	0,08		7%
B3 (mg)	1,3	0,85		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,06	0,04		2%
C (mg)	0,23	0,15		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,82	0,55		6%
K (µg)	24	16		34%
A (µg)	89,8	59,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,1	3,4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	47,6	31,7		5%
Fosfor (mg)	66,5	44,3		12%
Magnesium (mg)	25,2	16,8		7%
Koper (mg)	0,17	0,12		19%
Jodium (µg)	5,2	3,4		3%

IJzer (mg)	0,89	0,60	8%
Selenium (µg)	2,9	2	4%
Zink (mg)	0,46	0,3	5%
Kalium (mg)	360	240	10%
Natrium (mg)	10,8	7,2	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	90,3	60,2		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	99,1	66,1		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,47	0,31		
Polysacchariden (g)	10,6	7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,1	0,75		
Som van vetzuren (g)	10,3	6,8		
Transvetten (g)	0,31	0,21		
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)	0,82	0,55		
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