Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

130 kcal per maaltijd · 65 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 84 en% (waarvan suikers 34) · vet 14 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rijstdrink	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	552	276			7%
kcal (kcal)	130	65			7%
Eiwit (g)	0,6	0,3	1,8		1%
Koolhydraten (g)	27,4	13,7	84,3		11%
Suiker (g)	11	5,5	33,8		22%
Water (g)	169	84,6			11%
Vet (g)	2	1	13,8		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,6	0,3	0,9		2%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	1,4		1%
EOV (g)	0,6	0,3			1%
MOV (g)	1,2	0,6			5%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,2	0,6			14%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,01		2%
B2 (mg)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	0,4	0,2		2%
B6 (mg)	0,01	0,01		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,2	0,6		9%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0	0		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8	4		1%
Fosfor (mg)	12	6		2%
Magnesium (mg)	4	2		1%
Koper (mg)	0	0		0%
Jodium (µg)	1	0,5		1%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,08	0,04	1%
Kalium (mg)	22	11	1%
Natrium (mg)	60	30	4%

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)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0,6	0,3		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,2	0,1		
Polysacchariden (g)	16,4	8,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,8	0,9		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,6	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,6	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,6	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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