Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

172 kcal per maaltijd · 86 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 18) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rijstepap	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	724	362			9%
kcal (kcal)	172	86			9%
Eiwit (g)	6,2	3,1	14,4		11%
Koolhydraten (g)	24	12	55,8		9%
Suiker (g)	7,8	3,9	18,1		16%
Water (g)	165	82,4			11%
Vet (g)	5,8	2,9	30,3		7%
Cholesterol (mg)	14	7			5%
Vezels (g)	0,2	0,1	0,2		1%
Verzadigd (g)	3,4	1,7	17,8		15%
EOV (g)	1,4	0,7			2%
MOV (g)	0,2	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
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)	0,34	0,17		21%
B3 (mg)	0,4	0,2		2%
B6 (mg)	0,08	0,04		5%
B12 (µg)	0,52	0,26		19%
C (mg)	2	1		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	0,1		2%
K (µg)	2,6	1,3		4%
A (µg)	48	24		
B11 / Foliumzuur (µg)	6	3		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	206	103		21%
Fosfor (mg)	172	86		31%
Magnesium (mg)	24	12		7%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	24	12		16%

IJzer (mg)	0,2	0,1	2%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	0,82	0,41	9%
Kalium (mg)	270	135	8%
Natrium (mg)	152	76	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	30	15		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	52	26		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1	0,5		
Eiwit plantaardig (g)	1,4	0,7		3%
Eiwit dierlijk (g)	4,6	2,3		8%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	16,2	8,1		
K2 (µg)	1,6	0,8		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	5,4	2,7		
Transvetten (g)	0,2	0,1		
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)	0,2	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,22	0,11		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,14	0,07		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,04	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,1	0,05		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,1	0,05		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,2	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	54	27		
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