Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

164 kcal per maaltijd · 82 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 92 en% (waarvan suikers 52) · vet 1 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rijstepap, met abrikoos, water en suiker	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	698	349			8%
kcal (kcal)	164	82			8%
Eiwit (g)	2,1	1	5,1		4%
Koolhydraten (g)	37,6	18,8	91,6		14%
Suiker (g)	21,4	10,7	52,2		43%
Water (g)	123	61,5			8%
Vet (g)	0,23	0,11	1,2		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,6	0,79	1,9		5%
Verzadigd (g)	0,03	0,01	0,2		0%
EOV (g)	0,04	0,02			0%
MOV (g)	0,05	0,03			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,04	0,02			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	< 0,01		1%
B2 (mg)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	0,85	0,42		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,1	0,05		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,94	0,47		7%
K (µg)	1,7	0,86		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,5	2,2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,9	10,5		2%
Fosfor (mg)	28,8	14,4		5%
Magnesium (mg)	11,5	5,7		3%
Koper (mg)	0,08	0,04		9%
Jodium (µg)	1,8	0,91		1%

IJzer (mg)	0,47	0,23	4%
Selenium (µg)	3,5	1,7	5%
Zink (mg)	0,44	0,22	5%
Kalium (mg)	104	51,8	3%
Natrium (mg)	5,4	2,7	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	345	172		9%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	34,3	17,2		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,33	0,17		
Polysacchariden (g)	16,2	8,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,23	0,11		
Som van vetzuren (g)	0,13	0,06		
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)	0,94	0,47		
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