Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

174 kcal per maaltijd · 87 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 93 en% (waarvan suikers 62) · vet 1 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	742	371			9%
kcal (kcal)	174	87			9%
Eiwit (g)	1,5	0,74	3,4		3%
Koolhydraten (g)	40,5	20,3	93,2		16%
Suiker (g)	27	13,5	62,2		54%
Water (g)	133	66,6			9%
Vet (g)	0,18	0,09	0,9		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,2	0,6	1,4		4%
Verzadigd (g)	0,02	0,01	0,1		0%
EOV (g)	0,03	0,01			0%
MOV (g)	0,04	0,02			0%
Omega 3 (g)	0,01	< 0,01			0%
Omega 6 (g)	0,03	0,02			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	< 0,01			0%
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)	0,62	0,31		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,8	0,91		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	0,07		1%
K (µg)	2,3	1,1		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,3	2,6		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	46,9	23,5		5%
Fosfor (mg)	29,4	14,7		5%
Magnesium (mg)	11,2	5,6		3%
Koper (mg)	0,07	0,03		7%
Jodium (µg)	2,7	1,3		2%

IJzer (mg)	0,29	0,14	3%
Selenium (µg)	3	1,5	4%
Zink (mg)	0,35	0,17	4%
Kalium (mg)	204	102	6%
Natrium (mg)	3	1,5	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	30,7	15,4		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,6	1,3		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,24	0,12		
Polysacchariden (g)	13,5	6,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,9	0,45		
Som van vetzuren (g)	0,08	0,04		
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)	0,15	0,07		
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