Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

141 kcal per maaltijd · 94 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 73 en% (waarvan suikers 45) · vet 14 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rijstepudding, met bessen, light, Risifrutti	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	594	396			7%
kcal (kcal)	141	94			7%
Eiwit (g)	4	2,7	11,4		7%
Koolhydraten (g)	25,6	17,1	72,6		10%
Suiker (g)	16	10,7	45,4		32%
Water (g)	116	77,4			8%
Vet (g)	2,2	1,5	14,2		3%
Cholesterol (mg)	8,8	5,9			3%
Vezels (g)	0,61	0,41	0,9		2%
Verzadigd (g)	1,4	0,93	8,9		6%
EOV (g)	0,52	0,34			1%
MOV (g)	0,09	0,06			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,06	0,04			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,03		4%
B2 (mg)	0,17	0,11		11%
B3 (mg)	1,1	0,7		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,29	0,19		10%
C (mg)	4,7	3,1		6%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,17	0,11		1%
K (µg)	1,6	1,1		2%
A (µg)	20,6	13,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,1	5,4		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	117	78,1		12%
Fosfor (mg)	88,8	59,2		16%
Magnesium (mg)	16,6	11,1		5%
Koper (mg)	0,05	0,04		6%
Jodium (µg)	13,3	8,9		9%

IJzer (mg)	0,3	0,2	3%
Selenium (µg)	4	2,7	6%
Zink (mg)	0,49	0,33	5%
Kalium (mg)	191	127	5%
Natrium (mg)	329	219	22%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12,1	8,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	21,6	14,4		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,64	0,43		
Polysacchariden (g)	9,6	6,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,27	0,18		
Som van vetzuren (g)	2	1,4		
Transvetten (g)	0,05	0,03		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,17	0,11		
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