Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

173 kcal per maaltijd · 115 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 68 en% (waarvan suikers 47) · vet 22 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rijstepudding, met bessen, Pirkka/Rainbow	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	728	485			9%
kcal (kcal)	173	115			9%
Eiwit (g)	3,9	2,6	9,1		7%
Koolhydraten (g)	29,3	19,5	68,0		11%
Suiker (g)	20,3	13,5	47,0		41%
Water (g)	110	73,6			7%
Vet (g)	4,2	2,8	21,7		5%
Cholesterol (mg)	11,5	7,6			4%
Vezels (g)	0,54	0,36	0,6		2%
Verzadigd (g)	2,8	1,8	14,4		12%
EOV (g)	0,96	0,64			1%
MOV (g)	0,12	0,08			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			2%
Omega 6 (g)	0,08	0,05			1%
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)	0,05	0,03		4%
B2 (mg)	0,22	0,15		14%
B3 (mg)	1,3	0,85		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,42	0,28		15%
C (mg)	4,5	3		6%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,17	0,12		1%
K (µg)	2	1,3		3%
A (µg)	37,5	25		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,7	5,8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	133	88,8		13%
Fosfor (mg)	114	76,3		21%
Magnesium (mg)	18,8	12,5		5%
Koper (mg)	0,05	0,03		6%
Jodium (µg)	20,4	13,6		14%

IJzer (mg)	0,28	0,19	3%
Selenium (µg)	4,8	3,2	7%
Zink (mg)	0,61	0,41	7%
Kalium (mg)	202	134	6%
Natrium (mg)	333	222	22%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	20,5	13,7		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	39,2	26,2		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,63	0,42		
Polysacchariden (g)	9	6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,35	0,23		
Som van vetzuren (g)	3,9	2,6		
Transvetten (g)	0,10	0,06		
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)	0,17	0,12		
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