Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

159 kcal per maaltijd · 106 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 59 en% (waarvan suikers 22) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rijstepudding, met bessen, zelfgemaakt	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	669	446			8%
kcal (kcal)	159	106			8%
Eiwit (g)	7,1	4,8	17,9		13%
Koolhydraten (g)	23,4	15,6	58,8		9%
Suiker (g)	8,7	5,8	21,9		17%
Water (g)	136	90,7			9%
Vet (g)	3,7	2,5	21,2		4%
Cholesterol (mg)	82,6	55,1			28%
Vezels (g)	0,77	0,51	1,0		3%
Verzadigd (g)	1,6	1,1	9,3		7%
EOV (g)	1,2	0,78			1%
MOV (g)	0,35	0,23			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,03			4%
Omega 6 (g)	0,29	0,19			3%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			9%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,05		7%
B2 (mg)	0,29	0,19		18%
B3 (mg)	2	1,3		12%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,9	0,6		32%
C (mg)	3,8	2,5		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,55	0,36		4%
K (µg)	1,6	1,1		2%
A (µg)	68,2	45,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	21,4	14,3		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	146	97,6		15%
Fosfor (mg)	166	111		30%
Magnesium (mg)	22,9	15,3		7%
Koper (mg)	0,08	0,05		9%
Jodium (µg)	32,6	21,7		22%

IJzer (mg)	0,73	0,49	7%
Selenium (µg)	12,9	8,6	18%
Zink (mg)	1	0,68	11%
Kalium (mg)	235	157	7%
Natrium (mg)	187	125	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	14,8	9,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	63,9	42,6		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,1	0,76		
Polysacchariden (g)	14,7	9,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,4	0,27		
Som van vetzuren (g)	3,2	2,1		
Transvetten (g)	0,02	0,02		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,55	0,36		
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