Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

125 kcal per maaltijd · 209 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 64 en% (waarvan suikers 45) · vet 34 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rijstijs	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	528	880			6%
kcal (kcal)	125	209			6%
Eiwit (g)	0,46	0,77	1,5		1%
Koolhydraten (g)	20,1	33,5	64,0		8%
Suiker (g)	14	23,4	44,8		28%
Water (g)	34,1	56,9			2%
Vet (g)	4,8	8	34,4		5%
Cholesterol (mg)	0,18	0,3			0%
Vezels (g)	0,17	0,28	0,3		1%
Verzadigd (g)	1,7	2,8	11,9		7%
EOV (g)	1,6	2,6			2%
MOV (g)	1,3	2,2			5%
Omega 3 (g)	0,11	0,18			8%
Omega 6 (g)	1,2	2			14%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,18			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B2 (mg)	< 0,01	< 0,01		0%
B3 (mg)	0,21	0,35		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,1	1,9		9%
K (µg)	2,3	3,8		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,5	2,6		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,1	3,6		0%
Fosfor (mg)	8,6	14,3		2%
Magnesium (mg)	2,8	4,6		1%
Koper (mg)	0,02	0,03		2%
Jodium (µg)	0,72	1,2		0%

IJzer (mg)	0,10	0,16	1%
Selenium (µg)	1,1	1,9	2%
Zink (mg)	0,10	0,16	1%
Kalium (mg)	10,6	17,7	0%
Natrium (mg)	56,2	93,7	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,07	0,12		
Polysacchariden (g)	6	10		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4,6	7,7		
Transvetten (g)	0,07	0,12		
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)	1,1	1,9		
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