Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

276 kcal per maaltijd · 276 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 62 en% (waarvan suikers 38) · vet 34 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rijstijs, vanille-chocolade, in hoorntje, glutenvrij, R-ice, Ingman	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1160	1160			14%
kcal (kcal)	276	276			14%
Eiwit (g)	1,8	1,8	2,6		3%
Koolhydraten (g)	42,8	42,8	62,1		16%
Suiker (g)	26,1	26,1	37,8		52%
Water (g)	42,7	42,7			3%
Vet (g)	10,6	10,6	34,4		12%
Cholesterol (mg)	0,27	0,27			0%
Vezels (g)	1,4	1,4	1,0		5%
Verzadigd (g)	6,1	6,1	19,9		27%
EOV (g)	2,3	2,3			3%
MOV (g)	0,41	0,41			2%
Omega 3 (g)	0,04	0,04			3%
Omega 6 (g)	0,37	0,37			4%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,04			4%
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	0,02		1%
B3 (mg)	0,8	0,8		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,52	0,52		4%
K (µg)	6,2	6,2		9%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,9	4,9		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7	7		1%
Fosfor (mg)	40,1	40,1		7%
Magnesium (mg)	21,8	21,8		6%
Koper (mg)	0,05	0,05		5%
Jodium (µg)	1,9	1,9		1%

IJzer (mg)	0,57	0,57	5%
Selenium (µg)	2,8	2,8	4%
Zink (mg)	0,41	0,41	5%
Kalium (mg)	131	131	4%
Natrium (mg)	144	144	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,8	7,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,85	0,85		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,29	0,29		
Polysacchariden (g)	16,8	16,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	9,9	9,9		
Transvetten (g)	1	1		
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)	0,52	0,52		
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