Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

119 kcal per maaltijd · 199 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 44) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rijstijs, vanille, R-ice, Ingman	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	500	833			6%
kcal (kcal)	119	199			6%
Eiwit (g)	0,16	0,27	0,5		0%
Koolhydraten (g)	15,2	25,4	51,0		6%
Suiker (g)	13,2	22	44,2		26%
Water (g)	37,8	63			3%
Vet (g)	6,4	10,7	48,4		7%
Cholesterol (mg)	0,18	0,3			0%
Vezels (g)	0,06	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	3,8	6,4	28,8		17%
EOV (g)	1,4	2,3			2%
MOV (g)	0,22	0,36			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,04			2%
Omega 6 (g)	0,19	0,32			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,04			2%
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)	0,08	0,13		0%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,33	0,55		3%
K (µg)	4	6,6		6%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,54	0,9		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,7	4,6		0%
Fosfor (mg)	3,8	6,4		1%
Magnesium (mg)	1,4	2,3		0%
Koper (mg)	0,01	0,02		1%
Jodium (µg)	0,78	1,3		1%

IJzer (mg)	0,04	0,07	0%
Selenium (µg)	0,49	0,81	1%
Zink (mg)	0,04	0,06	0%
Kalium (mg)	5,2	8,7	0%
Natrium (mg)	156	260	10%

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)	0,03	0,04		
Polysacchariden (g)	2	3,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	6,2	10,3		
Transvetten (g)	0,68	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)	0,33	0,55		
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