Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

282 kcal per maaltijd · 141 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 83 en% (waarvan suikers 0) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rogge-rijstmix, met gebroken rogge, gekookt, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1164	582			14%
kcal (kcal)	282	141			14%
Eiwit (g)	6,8	3,4	9,7		12%
Koolhydraten (g)	58,8	29,4	83,4		23%
Suiker (g)	0,27	0,13	0,4		1%
Water (g)	92,1	46			6%
Vet (g)	1,1	0,56	3,6		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,6	2,3	3,3		15%
Verzadigd (g)	0,23	0,12	0,7		1%
EOV (g)	0,22	0,11			0%
MOV (g)	0,4	0,2			2%
Omega 3 (g)	0,04	0,02			3%
Omega 6 (g)	0,36	0,18			4%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,3	0,15		27%
B2 (mg)	0,06	0,03		4%
B3 (mg)	4,3	2,2		25%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,22	0,11		2%
K (µg)	1,3	0,64		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,8	7,9		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,3	9,7		2%
Fosfor (mg)	217	109		39%
Magnesium (mg)	75,3	37,6		22%
Koper (mg)	0,28	0,14		31%
Jodium (µg)	51	25,5		34%

IJzer (mg)	1,3	0,67	12%
Selenium (µg)	2,3	1,1	3%
Zink (mg)	1,7	0,87	19%
Kalium (mg)	229	114	7%
Natrium (mg)	778	389	52%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,3	0,65		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,09	0,05		0%
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	0,55		
Polysacchariden (g)	58,6	29,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,84	0,42		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,22	0,11		
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