Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

163 kcal per maaltijd · 326 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 70 en% (waarvan suikers 2) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 11 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Roggegrutten, gebroken	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	687	1373			8%
kcal (kcal)	163	326			8%
Eiwit (g)	4,8	9,6	11,8		9%
Koolhydraten (g)	28,6	57,1	70,1		11%
Suiker (g)	0,66	1,3	1,6		1%
Water (g)	5,9	11,7			0%
Vet (g)	1,3	2,5	7,0		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	9,1	18,1	11,1		30%
Verzadigd (g)	0,14	0,27	0,7		1%
EOV (g)	0,15	0,3			0%
MOV (g)	0,51	1			2%
Omega 3 (g)	0,07	0,14			5%
Omega 6 (g)	0,45	0,89			5%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,14			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,28		13%
B2 (mg)	0,05	0,1		3%
B3 (mg)	1,1	2,2		6%
B6 (mg)	0,14	0,28		9%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,51	1		4%
K (µg)	3	5,9		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	20	40		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17	34		2%
Fosfor (mg)	149	298		27%
Magnesium (mg)	51,5	103		15%
Koper (mg)	0,18	0,36		20%
Jodium (µg)	2,5	5		2%

IJzer (mg)	1,5	3	14%
Selenium (µg)	2,5	4,9	4%
Zink (mg)	1,4	2,7	15%
Kalium (mg)	225	450	6%
Natrium (mg)	0,5	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,3	6,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,27	0,54		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,77	1,5		
Polysacchariden (g)	27,9	55,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,8	1,6		
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)	0,51	1		
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