Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

180 kcal per maaltijd · 90 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 91 en% (waarvan suikers 80) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Roggepap, dun, met roggemeel en sap, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	764	382			9%
kcal (kcal)	180	90			9%
Eiwit (g)	1,5	0,76	3,4		3%
Koolhydraten (g)	40,8	20,4	90,7		16%
Suiker (g)	35,9	18	79,9		72%
Water (g)	130	65			9%
Vet (g)	0,61	0,31	3,1		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,2	0,59	1,3		4%
Verzadigd (g)	0,15	0,08	0,8		1%
EOV (g)	0,02	0,01			0%
MOV (g)	0,37	0,19			2%
Omega 3 (g)	0,01	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,07	0,03			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,01		2%
B2 (mg)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	0,29	0,14		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,96	0,48		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,09	0,04		1%
K (µg)	8,1	4,1		12%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,9	2,4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28,8	14,4		3%
Fosfor (mg)	46,4	23,2		8%
Magnesium (mg)	15,5	7,8		4%
Koper (mg)	0,03	0,02		4%
Jodium (µg)	16,3	8,2		11%

IJzer (mg)	0,68	0,34	6%
Selenium (µg)	0,72	0,36	1%
Zink (mg)	0,25	0,12	3%
Kalium (mg)	159	79,7	5%
Natrium (mg)	248	124	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	23,4	11,7		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,7	0,83		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,21	0,11		
Polysacchariden (g)	4,9	2,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,93	0,46		
Som van vetzuren (g)	0,55	0,27		
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)	0,09	0,04		
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