Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

36 kcal per maaltijd · 18 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 76 en% (waarvan suikers 2) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	156	78			2%
kcal (kcal)	36	18			2%
Eiwit (g)	1,1	0,55	12,2		2%
Koolhydraten (g)	6,8	3,4	75,6		3%
Suiker (g)	0,22	0,11	2,4		0%
Water (g)	147	73,4			10%
Vet (g)	0,22	0,11	5,6		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,6	0,8	8,8		5%
Verzadigd (g)	0,03	0,01	0,7		0%
EOV (g)	0,03	0,02			0%
MOV (g)	0,1	0,05			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,09	0,04			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)	0,01	0,01		1%
B3 (mg)	0,19	0,09		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,12	0,06		1%
K (µg)	0,68	0,34		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3	1,5		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,6	5,8		1%
Fosfor (mg)	36,4	18,2		7%
Magnesium (mg)	11,5	5,7		3%
Koper (mg)	0,05	0,02		5%
Jodium (µg)	26,6	13,3		18%

IJzer (mg)	0,39	0,19	4%
Selenium (µg)	0,68	0,34	1%
Zink (mg)	0,33	0,17	4%
Kalium (mg)	51,4	25,7	1%
Natrium (mg)	405	203	27%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,68	0,34		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,06	0,03		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,18	0,09		
Polysacchariden (g)	6,6	3,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,16	0,08		
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)	0,12	0,06		
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