Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

100 kcal per maaltijd · 50 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 79 en% (waarvan suikers 3) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Roggepap, met aardappel en water, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	426	213			5%
kcal (kcal)	100	50			5%
Eiwit (g)	2,8	1,4	11,0		5%
Koolhydraten (g)	19,9	9,9	79,4		8%
Suiker (g)	0,71	0,35	2,8		1%
Water (g)	152	76			10%
Vet (g)	0,37	0,18	3,3		0%
Cholesterol (mg)	0,22	0,11			0%
Vezels (g)	2,8	1,4	5,5		9%
Verzadigd (g)	0,05	0,03	0,5		0%
EOV (g)	0,04	0,02			0%
MOV (g)	0,18	0,09			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,02			3%
Omega 6 (g)	0,14	0,07			2%
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)	0,15	0,07		13%
B2 (mg)	0,04	0,02		2%
B3 (mg)	0,77	0,38		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	4,7	2,3		6%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,19	0,09		1%
K (µg)	1,6	0,81		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,6	7,8		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,6	7,8		2%
Fosfor (mg)	79,4	39,7		14%
Magnesium (mg)	32,1	16		9%
Koper (mg)	0,13	0,06		14%
Jodium (µg)	46,1	23,1		31%

IJzer (mg)	0,98	0,49	9%
Selenium (µg)	1,3	0,63	2%
Zink (mg)	0,65	0,33	7%
Kalium (mg)	425	213	12%
Natrium (mg)	693	347	46%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,8	2,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,49	0,24		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,44	0,22		
Polysacchariden (g)	19,1	9,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,42	0,21		
Som van vetzuren (g)	0,27	0,14		
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)	0,19	0,09		
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