Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

132 kcal per maaltijd · 66 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 79 en% (waarvan suikers 30) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Roggepap, met rode bosbessen, suiker en water, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	562	281			7%
kcal (kcal)	132	66			7%
Eiwit (g)	2,8	1,4	8,5		5%
Koolhydraten (g)	26	13	78,8		10%
Suiker (g)	9,8	4,9	29,6		20%
Water (g)	133	66,3			9%
Vet (g)	0,72	0,36	4,9		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,6	2,3	7,0		15%
Verzadigd (g)	0,07	0,04	0,5		0%
EOV (g)	0,08	0,04			0%
MOV (g)	0,32	0,16			1%
Omega 3 (g)	0,07	0,04			5%
Omega 6 (g)	0,25	0,13			3%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,04			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,04		7%
B2 (mg)	0,04	0,02		2%
B3 (mg)	0,6	0,3		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,9	0,97		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,71	0,36		5%
K (µg)	4,2	2,1		6%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,3	5,6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,6	10,3		2%
Fosfor (mg)	92,2	46,1		17%
Magnesium (mg)	29,7	14,9		8%
Koper (mg)	0,13	0,06		14%
Jodium (µg)	11,7	5,9		8%

IJzer (mg)	1	0,52	9%
Selenium (µg)	1,5	0,77	2%
Zink (mg)	0,87	0,43	10%
Kalium (mg)	147	73,4	4%
Natrium (mg)	152	76,2	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,9	2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,33	0,16		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,45	0,23		
Polysacchariden (g)	16,2	8,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,62	0,31		
Som van vetzuren (g)	0,48	0,24		
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)	0,71	0,36		
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