Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

184 kcal per maaltijd · 92 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 59 en% (waarvan suikers 21) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Roggepap, met roggemeel en melk, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	774	387			9%
kcal (kcal)	184	92			9%
Eiwit (g)	8,6	4,3	18,6		15%
Koolhydraten (g)	27,3	13,6	59,3		10%
Suiker (g)	9,6	4,8	20,8		19%
Water (g)	169	84,6			11%
Vet (g)	3,4	1,7	16,6		4%
Cholesterol (mg)	12	6			4%
Vezels (g)	4,3	2,1	4,7		14%
Verzadigd (g)	2	1	9,9		9%
EOV (g)	0,75	0,38			1%
MOV (g)	0,34	0,17			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,02			3%
Omega 6 (g)	0,28	0,14			3%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,02			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,07		12%
B2 (mg)	0,39	0,19		24%
B3 (mg)	2,1	1		12%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,74	0,37		26%
C (mg)	2,1	1		3%
D (µg)	1,9	0,94		19%
E (mg)	0,37	0,19		3%
K (µg)	2,4	1,2		3%
A (µg)	22,7	11,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,1	8,1		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	236	118		24%
Fosfor (mg)	265	133		48%
Magnesium (mg)	50,8	25,4		15%
Koper (mg)	0,14	0,07		15%
Jodium (µg)	50,7	25,4		34%

IJzer (mg)	1,1	0,56	10%
Selenium (µg)	6,7	3,3	10%
Zink (mg)	1,7	0,83	18%
Kalium (mg)	418	209	12%
Natrium (mg)	439	219	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18,1	9,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	24,2	12,1		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,4	0,69		
Polysacchariden (g)	17,7	8,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,37	0,19		
Som van vetzuren (g)	3,2	1,6		
Transvetten (g)	0,04	0,02		
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)	0,37	0,19		
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