Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

78 kcal per maaltijd · 39 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 74 en% (waarvan suikers 2) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	328	164			4%
kcal (kcal)	78	39			4%
Eiwit (g)	2,3	1,2	11,9		4%
Koolhydraten (g)	14,4	7,2	73,9		6%
Suiker (g)	0,46	0,23	2,3		1%
Water (g)	138	69			9%
Vet (g)	0,47	0,23	5,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,4	1,7	8,7		11%
Verzadigd (g)	0,06	0,03	0,7		0%
EOV (g)	0,06	0,03			0%
MOV (g)	0,22	0,11			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,01			2%
Omega 6 (g)	0,19	0,09			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,01			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,03		5%
B2 (mg)	0,03	0,02		2%
B3 (mg)	0,4	0,2		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,25	0,12		2%
K (µg)	1,4	0,72		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,5	3,2		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,3	7,6		2%
Fosfor (mg)	76,4	38,2		14%
Magnesium (mg)	23,9	11,9		7%
Koper (mg)	0,10	0,05		11%
Jodium (µg)	25,5	12,7		17%

IJzer (mg)	0,81	0,4	7%
Selenium (µg)	1,3	0,66	2%
Zink (mg)	0,7	0,35	8%
Kalium (mg)	108	54,2	3%
Natrium (mg)	378	189	25%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,4	0,71		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,12	0,06		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,37	0,19		
Polysacchariden (g)	14	7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,34	0,17		
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)	0,25	0,12		
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