# Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 144 kcal per maaltijd · 72 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 28) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 3 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Roggepap, met roggevlokken en melk, met zout | 200 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 606 | 303 | | | 7% |
| kcal (kcal) | 144 | 72 | | | 7% |
| Eiwit (g) | 7,8 | 3,9 | 21,6 | | 14% |
| Koolhydraten (g) | 19,1 | 9,5 | 52,9 | | 7% |
| Suiker (g) | 10,1 | 5 | 28,0 | | 20% |
| Water (g) | 181 | 90,5 | | | 12% |
| Vet (g) | 3,4 | 1,7 | 21,1 | | 4% |
| Cholesterol (mg) | 12,9 | 6,4 | | | 4% |
| Vezels (g) | 2,5 | 1,3 | 3,5 | | 8% |
| Verzadigd (g) | 2,2 | 1,1 | 13,5 | | 10% |
| EOV (g) | 0,77 | 0,39 | | | 1% |
| MOV (g) | 0,24 | 0,12 | | | 1% |
| Omega 3 (g) | 0,03 | 0,01 | | | 2% |
| Omega 6 (g) | 0,19 | 0,10 | | | 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) | 0,1 | 0,05 | | 9% |
| B2 (mg) | 0,39 | 0,19 | | 24% |
| B3 (mg) | 2,1 | 1 | | 12% |
| B6 (mg) | – | – | | – |
| B12 (µg) | 0,8 | 0,4 | | 29% |
| C (mg) | 2,2 | 1,1 | | 3% |
| D (µg) | 2 | 1 | | 20% |
| E (mg) | 0,13 | 0,07 | | 1% |
| K (µg) | 1,7 | 0,87 | | 2% |
| A (µg) | 24,4 | 12,2 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 14 | 7 | | 5% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 248 | 124 | | 25% |
| Fosfor (mg) | 234 | 117 | | 43% |
| Magnesium (mg) | 42,3 | 21,2 | | 12% |
| Koper (mg) | 0,10 | 0,05 | | 11% |
| Jodium (µg) | 56,5 | 28,2 | | 38% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 0,74 | 0,37 | 7% |
| Selenium (µg) | 6,4 | 3,2 | 9% |
| Zink (mg) | 1,3 | 0,65 | 14% |
| Kalium (mg) | 383 | 192 | 11% |
| Natrium (mg) | 472 | 236 | 31% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 18,6 | 9,3 | | 0% |
| Alfa-caroteen (µg) | – | – | | – |
| Luteine (µg) | – | – | | – |
| Zeaxanthine (µg) | – | – | | – |
| Lycopeen (µg) | – | – | | – |
| RAE (µg) | 26 | 13 | | 3% |
| Beta-cryptoxanthine (µg) | – | – | | – |

## Details

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| K1 (µg) | – | – | | |
| Eiwit plantaardig (g) | – | – | | – |
| Eiwit dierlijk (g) | – | – | | – |
| Stikstof (g) | 1,2 | 0,62 | | |
| Polysacchariden (g) | 9 | 4,5 | | |
| K2 (µg) | – | – | | |
| Polyolen (g) | 0 | 0 | | |
| Alcohol (g) | 0 | 0 | | |
| Organische zuren (g) | 0,4 | 0,2 | | |
| 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) | 0,13 | 0,07 | | |
| 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