Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

68 kcal per maaltijd · 34 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 72 en% (waarvan suikers 3) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 10 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	288	144			3%
kcal (kcal)	68	34			3%
Eiwit (g)	2,2	1,1	13,2		4%
Koolhydraten (g)	12,2	6,1	71,6		5%
Suiker (g)	0,56	0,28	3,3		1%
Water (g)	139	69,7			9%
Vet (g)	0,47	0,23	6,2		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,3	1,6	9,6		11%
Verzadigd (g)	0,06	0,03	0,8		0%
EOV (g)	0,06	0,03			0%
MOV (g)	0,22	0,11			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			2%
Omega 6 (g)	0,19	0,10			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,02		4%
B2 (mg)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	0,48	0,24		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,09	0,05		1%
K (µg)	1,4	0,69		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,1	3,6		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14,3	7,2		1%
Fosfor (mg)	68,6	34,3		12%
Magnesium (mg)	26,1	13		7%
Koper (mg)	0,1	0,05		12%
Jodium (µg)	29,1	14,5		19%

IJzer (mg)	0,83	0,41	8%
Selenium (µg)	1,3	0,64	2%
Zink (mg)	0,61	0,31	7%
Kalium (mg)	106	52,9	3%
Natrium (mg)	381	190	25%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,4	0,68		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,11	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)	0,36	0,18		
Polysacchariden (g)	11,6	5,8		
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)	0,09	0,05		
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