Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

159 kcal per maaltijd · 318 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 72 en% (waarvan suikers 1) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 13 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Roggevlokken, geplet	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	670	1339			8%
kcal (kcal)	159	318			8%
Eiwit (g)	4	8,1	10,2		7%
Koolhydraten (g)	28,5	57	71,7		11%
Suiker (g)	0,5	1	1,3		1%
Water (g)	6	11,9			0%
Vet (g)	0,85	1,7	4,8		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	10,6	21,2	13,3		35%
Verzadigd (g)	0,1	0,2	0,6		0%
EOV (g)	0,1	0,2			0%
MOV (g)	0,35	0,7			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,35	0,7			4%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,04			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,14		6%
B2 (mg)	0,02	0,03		1%
B3 (mg)	1,1	2,1		6%
B6 (mg)	0,06	0,11		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,4	0,8		3%
K (µg)	0,2	0,4		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,4	22,7		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15	30		2%
Fosfor (mg)	150	300		27%
Magnesium (mg)	48	96		14%
Koper (mg)	0,16	0,32		18%
Jodium (µg)	2,3	4,6		2%

IJzer (mg)	1,2	2,4	11%
Selenium (µg)	1	2	1%
Zink (mg)	1,5	3	17%
Kalium (mg)	230	460	7%
Natrium (mg)	0,5	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,5	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,2	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	4	8,1		7%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,65	1,3		
Polysacchariden (g)	28	56		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,6	1,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,3	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,15	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,45	0,9		
Delta-tocoferol (mg)	0,15	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,2	2,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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