Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

164 kcal per maaltijd · 109 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 48 en% (waarvan suikers 27) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sinaasappelrijst, dessert	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	684	456			8%
kcal (kcal)	164	109			8%
Eiwit (g)	1,6	1,1	3,9		3%
Koolhydraten (g)	19,5	13	47,7		8%
Suiker (g)	11,2	7,5	27,4		22%
Water (g)	114	75,9			8%
Vet (g)	8,1	5,4	44,9		9%
Cholesterol (mg)	16,4	10,9			5%
Vezels (g)	2	1,3	2,5		7%
Verzadigd (g)	5,3	3,6	29,4		24%
EOV (g)	1,9	1,2			2%
MOV (g)	0,25	0,17			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,04			4%
Omega 6 (g)	0,16	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,04			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,05		7%
B2 (mg)	0,07	0,05		4%
B3 (mg)	0,81	0,54		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,05	0,03		2%
C (mg)	42,9	28,6		57%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,45	0,3		3%
K (µg)	2,5	1,7		4%
A (µg)	66,6	44,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	25,3	16,8		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	62,7	41,8		6%
Fosfor (mg)	46	30,7		8%
Magnesium (mg)	16,3	10,9		5%
Koper (mg)	0,09	0,06		10%
Jodium (µg)	3,4	2,3		2%

IJzer (mg)	0,29	0,2	3%
Selenium (µg)	2,2	1,4	3%
Zink (mg)	0,31	0,21	3%
Kalium (mg)	164	109	5%
Natrium (mg)	8,7	5,8	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	61,7	41,2		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	75,3	50,2		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,25	0,17		
Polysacchariden (g)	8,3	5,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,56	0,37		
Som van vetzuren (g)	7,7	5,1		
Transvetten (g)	0,23	0,16		
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)	0,45	0,3		
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