Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

165 kcal per maaltijd · 329 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 70 en% (waarvan suikers 1) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 10 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spelt, parel, gepeld	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	693	1386			8%
kcal (kcal)	165	329			8%
Eiwit (g)	5,5	11,1	13,4		10%
Koolhydraten (g)	28,9	57,7	70,2		11%
Suiker (g)	0,48	0,95	1,2		1%
Water (g)	5,6	11,2			0%
Vet (g)	1,2	2,4	6,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	8,1	16,2	9,8		27%
Verzadigd (g)	0,16	0,33	0,9		1%
EOV (g)	0,13	0,27			0%
MOV (g)	0,4	0,81			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,4	0,81			5%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,25		12%
B2 (mg)	0,03	0,07		2%
B3 (mg)	1,2	2,4		7%
B6 (mg)	0,09	0,18		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	0,39		2%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	26,2	52,3		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,8	23,5		1%
Fosfor (mg)	175	350		32%
Magnesium (mg)	52,5	105		15%
Koper (mg)	0,23	0,45		25%
Jodium (µg)	1,3	2,5		1%

IJzer (mg)	1,3	2,5	11%
Selenium (µg)	5	9,9	7%
Zink (mg)	1,7	3,3	18%
Kalium (mg)	163	325	5%
Natrium (mg)	0,3	0,6	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		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	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,97	1,9		
Polysacchariden (g)	19,5	38,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,7	1,4		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,2	0,39		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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