Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

124 kcal per maaltijd · 496 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 31 en% (waarvan suikers 29) · vet 58 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Studentenhaver	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	517	2066			6%
kcal (kcal)	124	496			6%
Eiwit (g)	2,8	11	8,9		5%
Koolhydraten (g)	9,5	38	30,6		4%
Suiker (g)	9	36,1	29,1		18%
Water (g)	2,6	10,5			0%
Vet (g)	8	32,1	58,2		9%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,4	5,6	2,3		5%
Verzadigd (g)	1,2	4,7	8,5		5%
EOV (g)	4	16			5%
MOV (g)	2,4	9,7			10%
Omega 3 (g)	0,1	0,4			7%
Omega 6 (g)	2,3	9,3			26%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,36			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,25		6%
B2 (mg)	0,03	0,11		2%
B3 (mg)	0,63	2,5		4%
B6 (mg)	0,04	0,17		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,25	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,6	6,3		12%
K (µg)	0,48	1,9		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,3	33,3		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28,8	115		3%
Fosfor (mg)	78	312		14%
Magnesium (mg)	38,8	155		11%
Koper (mg)	0,22	0,89		25%
Jodium (µg)	0,68	2,7		0%

IJzer (mg)	0,68	2,7	6%
Selenium (µg)	97,3	389	139%
Zink (mg)	0,43	1,7	5%
Kalium (mg)	184	735	5%
Natrium (mg)	3,3	13	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,75	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,25	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0,5	2		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,25	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,48	1,9		
Eiwit plantaardig (g)	2,8	11		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,48	1,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,6	30,5		
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)	1,4	5,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,75	3		
Delta-tocoferol (mg)	0,05	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	< 0,01	0,01		
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)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,68	2,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,25	1		
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