Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

173 kcal per maaltijd · 345 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 83 en% (waarvan suikers 1) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tarwebloem	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	732	1463			9%
kcal (kcal)	173	345			9%
Eiwit (g)	5,1	10,2	11,8		9%
Koolhydraten (g)	35,7	71,3	82,7		14%
Suiker (g)	0,3	0,6	0,7		1%
Water (g)	6,6	13,1			0%
Vet (g)	0,6	1,2	3,1		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,1	4,2	2,4		7%
Verzadigd (g)	0,1	0,2	0,5		0%
EOV (g)	0,05	0,1			0%
MOV (g)	0,25	0,5			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,2	0,4			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,03			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,1		5%
B2 (mg)	0,01	0,01		0%
B3 (mg)	1,1	2,2		6%
B6 (mg)	0,03	0,06		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,35	0,7		3%
K (µg)	0,2	0,4		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,7	15,4		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9	18		1%
Fosfor (mg)	46	92		8%
Magnesium (mg)	10,5	21		3%
Koper (mg)	0,06	0,11		6%
Jodium (µg)	0,95	1,9		1%

IJzer (mg)	0,5	1	5%
Selenium (µg)	1	2	1%
Zink (mg)	0,28	0,55	3%
Kalium (mg)	75	150	2%
Natrium (mg)	0,5	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	95	190		5%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,2	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	5,1	10,2		9%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,8	1,6		
Polysacchariden (g)	35,4	70,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,4	0,8		
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)	0,2	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,15	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,7	1,4		
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)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,5	1		
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