Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

153 kcal per maaltijd · 305 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 69 en% (waarvan suikers 3) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tarwegrutten, van hele korrel, gebroken	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	645	1289			8%
kcal (kcal)	153	305			8%
Eiwit (g)	6,5	12,9	16,9		12%
Koolhydraten (g)	26,5	52,9	69,4		10%
Suiker (g)	1,3	2,6	3,4		3%
Water (g)	10,8	21,5			1%
Vet (g)	1,2	2,5	7,3		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5	9,9	6,5		17%
Verzadigd (g)	0,16	0,32	0,9		1%
EOV (g)	0,16	0,32			0%
MOV (g)	0,56	1,1			2%
Omega 3 (g)	0,04	0,08			3%
Omega 6 (g)	0,52	1			6%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,08			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,2	0,4		18%
B2 (mg)	0,08	0,15		5%
B3 (mg)	3,8	7,7		23%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,5	1		4%
K (µg)	1,3	2,6		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	22,5	45		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16	32		2%
Fosfor (mg)	174	347		32%
Magnesium (mg)	60,5	121		17%
Koper (mg)	0,25	0,49		27%
Jodium (µg)	2,5	5		2%

IJzer (mg)	2,0	3,9	18%
Selenium (µg)	3,8	7,6	5%
Zink (mg)	1,5	3	17%
Kalium (mg)	209	417	6%
Natrium (mg)	0,5	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,2	4,3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,18	0,36		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1	2,1		
Polysacchariden (g)	25,2	50,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,88	1,8		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,5	1		
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