Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

244 kcal per maaltijd · 122 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
Tarwekorrels, gekookt, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1032	516			12%
kcal (kcal)	244	122			12%
Eiwit (g)	10,3	5,2	16,9		18%
Koolhydraten (g)	42,3	21,2	69,4		16%
Suiker (g)	2,1	1	3,4		4%
Water (g)	101	50,6			7%
Vet (g)	2	0,98	7,3		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	7,9	4	6,5		26%
Verzadigd (g)	0,25	0,13	0,9		1%
EOV (g)	0,26	0,13			0%
MOV (g)	0,9	0,45			4%
Omega 3 (g)	0,06	0,03			5%
Omega 6 (g)	0,83	0,42			9%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,03			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,24	0,12		22%
B2 (mg)	0,10	0,05		6%
B3 (mg)	4,9	2,5		29%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,8	0,4		6%
K (µg)	2,1	1		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	25,2	12,6		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	30,7	15,4		3%
Fosfor (mg)	278	139		51%
Magnesium (mg)	97,1	48,6		28%
Koper (mg)	0,39	0,2		44%
Jodium (µg)	29	14,5		19%

IJzer (mg)	3,1	1,6	28%
Selenium (µg)	6,1	3,1	9%
Zink (mg)	2,4	1,2	27%
Kalium (mg)	334	167	10%
Natrium (mg)	389	195	26%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,1	1,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,26	0,13		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,7	0,83		
Polysacchariden (g)	40,2	20,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,4	0,7		
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)	0,8	0,4		
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