Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

170 kcal per maaltijd · 340 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 76 en% (waarvan suikers 1) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tarwekorrels, heel of gebroken	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	719	1438			9%
kcal (kcal)	170	340			9%
Eiwit (g)	5,3	10,7	12,6		10%
Koolhydraten (g)	32,2	64,4	75,7		12%
Suiker (g)	0,27	0,54	0,6		1%
Water (g)	5,2	10,4			0%
Vet (g)	1	2	5,3		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,5	11	6,5		18%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,35		16%
B2 (mg)	0,06	0,13		4%
B3 (mg)	0,81	1,6		5%
B6 (mg)	0,18	0,36		12%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,7	1,4		5%
K (µg)	15	30		21%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,5	21		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,2	26,3		1%
Fosfor (mg)	136	272		25%
Magnesium (mg)	58	116		17%
Koper (mg)	0,16	0,32		18%
Jodium (µg)	1,4	2,7		1%

IJzer (mg)	1,8	3,5	16%
Selenium (µg)	2	4,1	3%
Zink (mg)	1,4	2,8	16%
Kalium (mg)	192	384	5%
Natrium (mg)	2,5	5	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)	15	30		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,92	1,8		
Polysacchariden (g)	30,7	61,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,72	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)	0,7	1,4		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
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