Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

170 kcal per maaltijd · 85 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 48 en% (waarvan suikers 26) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tarwepap, dun, met melk, tarwemeel en suiker, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	718	359			9%
kcal (kcal)	170	85			9%
Eiwit (g)	7,9	3,9	18,5		14%
Koolhydraten (g)	20,3	10,1	47,7		8%
Suiker (g)	11	5,5	25,9		22%
Water (g)	191	95,4			13%
Vet (g)	6,2	3,1	32,9		7%
Cholesterol (mg)	14,9	7,4			5%
Vezels (g)	0,45	0,22	0,5		1%
Verzadigd (g)	2,8	1,4	14,8		13%
EOV (g)	2,2	1,1			2%
MOV (g)	0,94	0,47			4%
Omega 3 (g)	0,23	0,11			17%
Omega 6 (g)	0,69	0,35			8%
Omega 3 ALA (g)	0,23	0,11			20%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,04		7%
B2 (mg)	0,4	0,2		25%
B3 (mg)	2,1	1,1		12%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,86	0,43		31%
C (mg)	2,3	1,2		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,62	0,31		5%
K (µg)	3,8	1,9		5%
A (µg)	36,7	18,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,6	5,3		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	259	129		26%
Fosfor (mg)	207	104		38%
Magnesium (mg)	27,4	13,7		8%
Koper (mg)	0,04	0,02		5%
Jodium (µg)	46,7	23,3		31%

IJzer (mg)	0,23	0,11	2%
Selenium (µg)	7,1	3,6	10%
Zink (mg)	0,98	0,49	11%
Kalium (mg)	339	170	10%
Natrium (mg)	341	171	23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	22,1	11		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	38,5	19,3		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,3	0,63		
Polysacchariden (g)	9,3	4,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,43	0,21		
Som van vetzuren (g)	6	3		
Transvetten (g)	0,06	0,03		
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)	0,62	0,31		
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