Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

42 kcal per maaltijd · 21 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 70 en% (waarvan suikers 1) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tarwepap, dun, met water en tarwevlokken, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	174	87			2%
kcal (kcal)	42	21			2%
Eiwit (g)	1,6	0,81	15,4		3%
Koolhydraten (g)	7,3	3,7	69,5		3%
Suiker (g)	0,09	0,04	0,8		0%
Water (g)	147	73,3			10%
Vet (g)	0,27	0,14	5,9		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,6	0,8	7,6		5%
Verzadigd (g)	0,03	0,01	0,6		0%
EOV (g)	0,03	0,02			0%
MOV (g)	0,11	0,05			0%
Omega 3 (g)	0,01	< 0,01			1%
Omega 6 (g)	0,10	0,05			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	< 0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,01		2%
B2 (mg)	0,01	< 0,01		1%
B3 (mg)	0,76	0,38		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,12	0,06		1%
K (µg)	0,32	0,16		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,4	1,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,9	5,4		1%
Fosfor (mg)	41,8	20,9		8%
Magnesium (mg)	14,5	7,3		4%
Koper (mg)	0,05	0,03		6%
Jodium (µg)	29,6	14,8		20%

IJzer (mg)	0,63	0,32	6%
Selenium (µg)	1,3	0,64	2%
Zink (mg)	0,41	0,21	5%
Kalium (mg)	55,1	27,6	2%
Natrium (mg)	404	202	27%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,48	0,24		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,04	0,02		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,26	0,13		
Polysacchariden (g)	7,2	3,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,17	0,08		
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)	0,12	0,06		
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