Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

230 kcal per maaltijd · 115 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 50 en% (waarvan suikers 18) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	964	482			11%
kcal (kcal)	230	115			12%
Eiwit (g)	8,8	4,4	15,3		16%
Koolhydraten (g)	28,7	14,4	49,9		11%
Suiker (g)	10,3	5,1	17,8		21%
Water (g)	177	88,3			12%
Vet (g)	8,5	4,3	33,3		10%
Cholesterol (mg)	14,8	7,4			5%
Vezels (g)	0,89	0,44	0,8		3%
Verzadigd (g)	3,1	1,6	12,1		14%
EOV (g)	3,3	1,6			4%
MOV (g)	1,7	0,84			7%
Omega 3 (g)	0,41	0,2			30%
Omega 6 (g)	1,2	0,62			14%
Omega 3 ALA (g)	0,41	0,2			37%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,04		8%
B2 (mg)	0,37	0,19		23%
B3 (mg)	2,3	1,1		13%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,78	0,39		28%
C (mg)	2,1	1,1		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	0,54		8%
K (µg)	6,3	3,2		9%
A (µg)	43,6	21,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,5	5,8		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	240	120		24%
Fosfor (mg)	206	103		38%
Magnesium (mg)	29,1	14,6		8%
Koper (mg)	0,06	0,03		7%
Jodium (µg)	44,3	22,1		30%

IJzer (mg)	0,34	0,17	3%
Selenium (µg)	7,9	4	11%
Zink (mg)	1	0,5	11%
Kalium (mg)	333	166	10%
Natrium (mg)	320	160	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	23,5	11,8		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	45,5	22,8		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,4	0,7		
Polysacchariden (g)	18,4	9,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,39	0,20		
Som van vetzuren (g)	8,1	4,1		
Transvetten (g)	0,07	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)	1,1	0,54		
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