Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

166 kcal per maaltijd · 83 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 23) · vet 19 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tarwepap, met melk en tarwevlokken, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	702	351			8%
kcal (kcal)	166	83			8%
Eiwit (g)	8,9	4,5	21,4		16%
Koolhydraten (g)	23,1	11,6	55,8		9%
Suiker (g)	9,5	4,8	23,0		19%
Water (g)	177	88,4			12%
Vet (g)	3,4	1,7	18,7		4%
Cholesterol (mg)	12,5	6,3			4%
Vezels (g)	3	1,5	3,6		10%
Verzadigd (g)	2,1	1,1	11,4		9%
EOV (g)	0,76	0,38			1%
MOV (g)	0,27	0,13			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			2%
Omega 6 (g)	0,23	0,11			3%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,05		9%
B2 (mg)	0,38	0,19		24%
B3 (mg)	3,1	1,5		18%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,78	0,39		28%
C (mg)	2,2	1,1		3%
D (µg)	2	0,98		20%
E (mg)	0,29	0,15		2%
K (µg)	1,3	0,63		2%
A (µg)	23,8	11,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,8	7,4		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	241	121		24%
Fosfor (mg)	254	127		46%
Magnesium (mg)	48,4	24,2		14%
Koper (mg)	0,11	0,06		13%
Jodium (µg)	49,9	25,0		33%

IJzer (mg)	1,3	0,64	12%
Selenium (µg)	7,6	3,8	11%
Zink (mg)	1,6	0,79	18%
Kalium (mg)	397	198	11%
Natrium (mg)	327	163	22%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18	9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	25,3	12,6		3%
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	0,71		
Polysacchariden (g)	13,6	6,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,39	0,20		
Som van vetzuren (g)	3,2	1,6		
Transvetten (g)	0,04	0,02		
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)	0,29	0,15		
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