Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

84 kcal per maaltijd · 42 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 71 en% (waarvan suikers 1) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	354	177			4%
kcal (kcal)	84	42			4%
Eiwit (g)	3,3	1,6	15,5		6%
Koolhydraten (g)	14,8	7,4	70,6		6%
Suiker (g)	0,18	0,09	0,8		0%
Water (g)	139	69,4			9%
Vet (g)	0,56	0,28	6,0		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,3	1,6	7,8		11%
Verzadigd (g)	0,06	0,03	0,6		0%
EOV (g)	0,06	0,03			0%
MOV (g)	0,22	0,11			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,2	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,02		3%
B2 (mg)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	1,6	0,78		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,25	0,13		2%
K (µg)	0,66	0,33		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7	3,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,1	6,1		1%
Fosfor (mg)	83,4	41,7		15%
Magnesium (mg)	28,8	14,4		8%
Koper (mg)	0,1	0,05		11%
Jodium (µg)	7,6	3,8		5%

IJzer (mg)	1,3	0,63	11%
Selenium (µg)	2,5	1,2	4%
Zink (mg)	0,83	0,42	9%
Kalium (mg)	111	55,5	3%
Natrium (mg)	3	1,5	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,98	0,49		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,08	0,04		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,52	0,26		
Polysacchariden (g)	14,6	7,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,34	0,17		
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)	0,25	0,13		
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