Recept

Recept · 1 maaltijd · 45 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

149 kcal per maaltijd · 332 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
Tarwevlokken	45 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	631	1402			8%
kcal (kcal)	149	332			7%
Eiwit (g)	5,8	12,9	15,5		10%
Koolhydraten (g)	26,4	58,7	70,7		10%
Suiker (g)	0,31	0,7	0,8		1%
Water (g)	5,4	12			0%
Vet (g)	0,99	2,2	6,0		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,8	12,9	7,8		19%
Verzadigd (g)	0,11	0,24	0,7		0%
EOV (g)	0,11	0,24			0%
MOV (g)	0,38	0,85			2%
Omega 3 (g)	0,03	0,06			2%
Omega 6 (g)	0,36	0,79			4%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,06			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,19		8%
B2 (mg)	0,04	0,08		2%
B3 (mg)	3,5	7,7		20%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,45	1		3%
K (µg)	1,2	2,6		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,8	39,6		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,3	25		1%
Fosfor (mg)	149	330		27%
Magnesium (mg)	51,3	114		15%
Koper (mg)	0,18	0,41		21%
Jodium (µg)	13,5	30		9%

IJzer (mg)	2,3	5	20%
Selenium (µg)	4,3	9,5	6%
Zink (mg)	1,5	3,3	17%
Kalium (mg)	198	440	6%
Natrium (mg)	1,8	4	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,9	4,3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,16	0,36		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,93	2,1		
Polysacchariden (g)	26,1	58		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,6	1,3		
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)	0,45	1		
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