Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

54,8 kcal per maaltijd · 274 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 4) · vet 14 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 33 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tarwezemelen	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	227	1134			3%
kcal (kcal)	54,8	274			3%
Eiwit (g)	3,1	15,4	22,5		6%
Koolhydraten (g)	4,1	20,5	29,9		2%
Suiker (g)	0,54	2,7	3,9		1%
Water (g)	2,1	10,6			0%
Vet (g)	0,88	4,4	14,5		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	9,1	45,4	33,1		30%
Verzadigd (g)	0,16	0,8	2,6		1%
EOV (g)	0,1	0,5			0%
MOV (g)	0,46	2,3			2%
Omega 3 (g)	0,04	0,2			3%
Omega 6 (g)	0,42	2,1			5%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,16			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,7		13%
B2 (mg)	0,02	0,12		2%
B3 (mg)	1,4	6,8		8%
B6 (mg)	0,13	0,66		9%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,42	2,1		3%
K (µg)	0,54	2,7		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,9	49,3		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,2	81		2%
Fosfor (mg)	240	1200		44%
Magnesium (mg)	82	410		23%
Koper (mg)	0,24	1,2		27%
Jodium (µg)	0,48	2,4		0%

IJzer (mg)	2,2	11	20%
Selenium (µg)	1	5	1%
Zink (mg)	2	10	22%
Kalium (mg)	260	1300	7%
Natrium (mg)	0,6	3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,6	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	48	240		2%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,54	2,7		
Eiwit plantaardig (g)	3,1	15,4		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,5	2,5		
Polysacchariden (g)	3,6	17,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,72	3,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,28	1,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,16	0,8		
Gamma-tocoferol (mg)	0,76	3,8		
Delta-tocoferol (mg)	0,06	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,2	11		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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