Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

80,5 kcal per maaltijd · 161 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 24) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vanillesaus, op basis van haver, zonder melk	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	335	669			4%
kcal (kcal)	80,5	161			4%
Eiwit (g)	0,68	1,4	3,4		1%
Koolhydraten (g)	7,7	15,5	38,5		3%
Suiker (g)	4,8	9,6	23,9		10%
Water (g)	35,9	71,8			2%
Vet (g)	5,1	10,2	57,1		6%
Cholesterol (mg)	0,18	0,36			0%
Vezels (g)	0,5	1	1,2		2%
Verzadigd (g)	1,3	2,6	14,6		6%
EOV (g)	2,4	4,9			3%
MOV (g)	1,2	2,3			5%
Omega 3 (g)	0,28	0,56			21%
Omega 6 (g)	0,89	1,8			10%
Omega 3 ALA (g)	0,28	0,56			25%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,03		2%
B2 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B3 (mg)	0,22	0,43		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,65	1,3		5%
K (µg)	4	8,1		6%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,2	4,4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,4	6,9		0%
Fosfor (mg)	23,6	47,1		4%
Magnesium (mg)	7,1	14,2		2%
Koper (mg)	0,02	0,05		3%
Jodium (µg)	1,2	2,5		1%

IJzer (mg)	0,25	0,49	2%
Selenium (µg)	0,64	1,3	1%
Zink (mg)	0,18	0,36	2%
Kalium (mg)	20,8	41,6	1%
Natrium (mg)	0,41	0,82	0%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,11	0,22		
Polysacchariden (g)	2,9	5,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4,9	9,8		
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)	0,65	1,3		
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