Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

146 kcal per maaltijd · 73 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 27) · vet 22 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Viergranenpap, dun, met melk, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	616	308			7%
kcal (kcal)	146	73			7%
Eiwit (g)	7,9	4	21,6		14%
Koolhydraten (g)	19,3	9,6	52,9		7%
Suiker (g)	10	5	27,3		20%
Water (g)	183	91,3			12%
Vet (g)	3,6	1,8	22,1		4%
Cholesterol (mg)	13	6,5			4%
Vezels (g)	1,9	0,93	2,6		6%
Verzadigd (g)	2,2	1,1	13,6		10%
EOV (g)	0,87	0,43			1%
MOV (g)	0,28	0,14			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			2%
Omega 6 (g)	0,24	0,12			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)	0,39	0,19		24%
B3 (mg)	2,5	1,3		15%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,82	0,41		29%
C (mg)	2,2	1,1		3%
D (µg)	2	1		20%
E (mg)	0,13	0,07		1%
K (µg)	1,2	0,6		2%
A (µg)	24,7	12,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,1	7,5		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	250	125		25%
Fosfor (mg)	237	118		43%
Magnesium (mg)	40,4	20,2		12%
Koper (mg)	0,09	0,04		10%
Jodium (µg)	56,6	28,3		38%

IJzer (mg)	0,78	0,39	7%
Selenium (µg)	7	3,5	10%
Zink (mg)	1,3	0,65	14%
Kalium (mg)	369	185	11%
Natrium (mg)	477	238	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18,2	9,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	26,2	13,1		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,3	0,63		
Polysacchariden (g)	9,3	4,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,41	0,2		
Som van vetzuren (g)	3,4	1,7		
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)	0,13	0,07		
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