Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

160 kcal per maaltijd · 80 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 55 en% (waarvan suikers 25) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Viergranenpap, met melk, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	678	339			8%
kcal (kcal)	160	80			8%
Eiwit (g)	8,3	4,1	20,7		15%
Koolhydraten (g)	22,2	11,1	55,5		9%
Suiker (g)	9,8	4,9	24,5		20%
Water (g)	176	88,2			12%
Vet (g)	3,5	1,8	19,7		4%
Cholesterol (mg)	12,5	6,2			4%
Vezels (g)	3	1,5	3,8		10%
Verzadigd (g)	2,1	1,1	12,0		10%
EOV (g)	0,81	0,4			1%
MOV (g)	0,31	0,16			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,02			2%
Omega 6 (g)	0,27	0,13			3%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,06		10%
B2 (mg)	0,38	0,19		24%
B3 (mg)	2,4	1,2		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,78	0,39		28%
C (mg)	2,1	1,1		3%
D (µg)	2	0,98		20%
E (mg)	0,18	0,09		1%
K (µg)	1,8	0,88		3%
A (µg)	23,7	11,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,6	7,8		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	243	121		24%
Fosfor (mg)	248	124		45%
Magnesium (mg)	47,5	23,8		14%
Koper (mg)	0,12	0,06		13%
Jodium (µg)	56,2	28,1		37%

IJzer (mg)	1	0,5	9%
Selenium (µg)	6,9	3,5	10%
Zink (mg)	1,4	0,72	16%
Kalium (mg)	394	197	11%
Natrium (mg)	459	229	31%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18,1	9,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	25,2	12,6		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	0,66		
Polysacchariden (g)	12,4	6,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,39	0,20		
Som van vetzuren (g)	3,3	1,6		
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)	0,18	0,09		
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