Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

100 kcal per maaltijd · 50 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 71 en% (waarvan suikers 2) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Viergranenpap, met water, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	422	211			5%
kcal (kcal)	100	50			5%
Eiwit (g)	3,3	1,7	13,4		6%
Koolhydraten (g)	17,7	8,8	70,7		7%
Suiker (g)	0,39	0,2	1,6		1%
Water (g)	135	67,4			9%
Vet (g)	1	0,51	9,1		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,5	1,7	6,9		12%
Verzadigd (g)	0,16	0,08	1,4		1%
EOV (g)	0,26	0,13			0%
MOV (g)	0,4	0,2			2%
Omega 3 (g)	0,03	0,01			2%
Omega 6 (g)	0,37	0,19			4%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,03		5%
B2 (mg)	0,02	0,01		2%
B3 (mg)	1,6	0,78		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,13	0,06		1%
K (µg)	0,96	0,48		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	12	6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,7	7,9		2%
Fosfor (mg)	99	49,5		18%
Magnesium (mg)	33	16,5		9%
Koper (mg)	0,13	0,07		14%
Jodium (µg)	23,6	11,8		16%

IJzer (mg)	1,2	0,62	11%
Selenium (µg)	2,7	1,4	4%
Zink (mg)	0,87	0,43	10%
Kalium (mg)	119	59,7	3%
Natrium (mg)	276	138	18%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,82	0,41		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,06	0,03		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,53	0,27		
Polysacchariden (g)	17,3	8,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,81	0,41		
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)	0,13	0,06		
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