Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

112 kcal per maaltijd · 56 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 74 en% (waarvan suikers 1) · vet 11 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Viergranenpap, met water, met zout, glutenvrij	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	472	236			6%
kcal (kcal)	112	56			6%
Eiwit (g)	3,3	1,6	11,7		6%
Koolhydraten (g)	20,6	10,3	73,5		8%
Suiker (g)	0,26	0,13	0,9		1%
Water (g)	134	67,1			9%
Vet (g)	1,4	0,7	11,2		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,8	0,92	3,3		6%
Verzadigd (g)	0,25	0,12	2,0		1%
EOV (g)	0,49	0,24			1%
MOV (g)	0,54	0,27			2%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,52	0,26			6%
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)	0,07	0,03		6%
B2 (mg)	0,02	0,01		2%
B3 (mg)	1,1	0,57		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	0,07		1%
K (µg)	0,38	0,19		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,8	4,4		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15	7,5		1%
Fosfor (mg)	92,8	46,4		17%
Magnesium (mg)	29,5	14,7		8%
Koper (mg)	0,11	0,06		13%
Jodium (µg)	21,2	10,6		14%

IJzer (mg)	1,1	0,53	10%
Selenium (µg)	3,2	1,6	5%
Zink (mg)	0,79	0,40	9%
Kalium (mg)	85,4	42,7	2%
Natrium (mg)	301	151	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,7	2,3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,51	0,26		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,52	0,26		
Polysacchariden (g)	20,3	10,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,3	0,64		
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)	0,15	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