Recept

Recept · 1 maaltijd · 45 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

150 kcal per maaltijd · 333 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
Viergranenvlokken	45 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	632	1404			8%
kcal (kcal)	150	333			7%
Eiwit (g)	5	11,1	13,3		9%
Koolhydraten (g)	26,5	58,8	70,6		10%
Suiker (g)	0,59	1,3	1,6		1%
Water (g)	5	11			0%
Vet (g)	1,5	3,4	9,1		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,2	11,5	6,9		17%
Verzadigd (g)	0,23	0,52	1,4		1%
EOV (g)	0,39	0,86			0%
MOV (g)	0,6	1,3			2%
Omega 3 (g)	0,04	0,08			3%
Omega 6 (g)	0,56	1,2			6%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,08			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,24		10%
B2 (mg)	0,05	0,1		3%
B3 (mg)	2,3	5,2		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,19	0,42		1%
K (µg)	1,4	3,2		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,9	39,8		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,5	30		1%
Fosfor (mg)	148	328		27%
Magnesium (mg)	49	109		14%
Koper (mg)	0,19	0,43		22%
Jodium (µg)	9	20		6%

IJzer (mg)	1,8	4,1	17%
Selenium (µg)	3,9	8,8	6%
Zink (mg)	1,3	2,9	14%
Kalium (mg)	178	396	5%
Natrium (mg)	2,3	5	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,2	2,7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,10	0,22		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,8	1,8		
Polysacchariden (g)	25,9	57,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,2	2,7		
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)	0,19	0,42		
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