Recept

Recept · 1 maaltijd · 45 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

167 kcal per maaltijd · 371 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
Viergranenvlokken, glutenvrij	45 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	706	1569			8%
kcal (kcal)	167	371			8%
Eiwit (g)	4,9	10,9	11,7		9%
Koolhydraten (g)	30,8	68,4	73,8		12%
Suiker (g)	0,4	0,88	0,9		1%
Water (g)	4	9,0			0%
Vet (g)	2,1	4,6	11,3		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,8	6,1	3,3		9%
Verzadigd (g)	0,37	0,82	2,0		2%
EOV (g)	0,73	1,6			1%
MOV (g)	0,81	1,8			3%
Omega 3 (g)	0,03	0,06			2%
Omega 6 (g)	0,78	1,7			9%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,06			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,22		9%
B2 (mg)	0,03	0,08		2%
B3 (mg)	1,7	3,8		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,22	0,48		2%
K (µg)	0,58	1,3		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,1	29,2		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,4	27,5		1%
Fosfor (mg)	138	307		25%
Magnesium (mg)	43,7	97,2		12%
Koper (mg)	0,17	0,37		19%
Jodium (µg)	5,4	11,9		4%

IJzer (mg)	1,6	3,5	14%
Selenium (µg)	4,7	10,3	7%
Zink (mg)	1,2	2,6	13%
Kalium (mg)	127	283	4%
Natrium (mg)	39,5	87,8	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7	15,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,77	1,7		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,78	1,7		
Polysacchariden (g)	30,4	67,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,9	4,2		
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)	0,22	0,48		
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