Recept

Recept · 1 maaltijd · 45 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

154 kcal per maaltijd · 342 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 69 en% (waarvan suikers 2) · vet 11 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Viergranenvlokken, Riihikosken Vehnämylly	45 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	649	1443			8%
kcal (kcal)	154	342			8%
Eiwit (g)	5,2	11,6	13,5		9%
Koolhydraten (g)	26,6	59	69,0		10%
Suiker (g)	0,58	1,3	1,5		1%
Water (g)	4,7	10,4			0%
Vet (g)	1,9	4,1	10,9		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5	11,2	6,5		17%
Verzadigd (g)	0,3	0,67	1,8		1%
EOV (g)	0,56	1,2			1%
MOV (g)	0,72	1,6			3%
Omega 3 (g)	0,04	0,08			3%
Omega 6 (g)	0,68	1,5			8%
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)	0,04	0,08		2%
B3 (mg)	2,3	5		13%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,31	0,68		2%
K (µg)	1,3	3		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,3	40,6		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15	33,4		2%
Fosfor (mg)	160	356		29%
Magnesium (mg)	52	116		15%
Koper (mg)	0,2	0,43		22%
Jodium (µg)	9	20		6%

IJzer (mg)	1,9	4,2	17%
Selenium (µg)	4,2	9,4	6%
Zink (mg)	1,4	3	15%
Kalium (mg)	180	400	5%
Natrium (mg)	1,4	3,2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,97	2,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,08	0,18		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,83	1,9		
Polysacchariden (g)	26	57,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,6	3,5		
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)	0,31	0,68		
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