Recept

Recept · 1 maaltijd · 45 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

149 kcal per maaltijd · 332 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 76 en% (waarvan suikers 1) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vlokken gerst-	45 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	631	1402			8%
kcal (kcal)	149	332			7%
Eiwit (g)	3,6	7,9	9,5		6%
Koolhydraten (g)	28,4	63	75,9		11%
Suiker (g)	0,31	0,7	0,8		1%
Water (g)	5,2	11,5			0%
Vet (g)	0,95	2,1	5,7		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	6,7	14,9	9,0		22%
Verzadigd (g)	0,18	0,4	1,1		1%
EOV (g)	0,09	0,2			0%
MOV (g)	0,45	1			2%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,41	0,9			5%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,09			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,15		6%
B2 (mg)	0,01	0,02		1%
B3 (mg)	1,4	3,1		8%
B6 (mg)	0,07	0,15		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,18	0,4		1%
K (µg)	0,18	0,4		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,5	16,7		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14,4	32		1%
Fosfor (mg)	126	280		23%
Magnesium (mg)	34,7	77		10%
Koper (mg)	0,12	0,26		13%
Jodium (µg)	0,23	0,5		0%

IJzer (mg)	0,86	1,9	8%
Selenium (µg)	0,9	2	1%
Zink (mg)	0,77	1,7	9%
Kalium (mg)	158	350	5%
Natrium (mg)	1,4	3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,4	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,18	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	3,6	7,9		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,59	1,3		
Polysacchariden (g)	28	62,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,68	1,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,14	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,14	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,14	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,14	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,86	1,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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