Recept

Recept · 1 maaltijd · 45 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

153 kcal per maaltijd · 340 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 72 en% (waarvan suikers 1) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vlokken spelt-	45 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	647	1438			8%
kcal (kcal)	153	340			8%
Eiwit (g)	5,8	12,9	15,2		10%
Koolhydraten (g)	27,6	61,4	72,2		11%
Suiker (g)	0,36	0,8	0,9		1%
Water (g)	4,8	10,7			0%
Vet (g)	0,99	2,2	5,8		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,2	11,6	6,8		17%
Verzadigd (g)	0,14	0,3	0,8		1%
EOV (g)	0,14	0,3			0%
MOV (g)	0,41	0,9			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,41	0,9			5%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,23		9%
B2 (mg)	0,01	0,02		1%
B3 (mg)	1,7	3,7		10%
B6 (mg)	0,06	0,13		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	–	–		–
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,18	0,4		1%
K (µg)	0,68	1,5		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,2	20,5		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,7	26		1%
Fosfor (mg)	189	420		34%
Magnesium (mg)	58,5	130		17%
Koper (mg)	0,19	0,42		21%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,6	3,6	15%
Selenium (µg)	0,9	2	1%
Zink (mg)	1,4	3	15%
Kalium (mg)	189	420	5%
Natrium (mg)	0,45	1	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)	0,68	1,5		
Eiwit plantaardig (g)	5,8	12,9		10%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,95	2,1		
Polysacchariden (g)	27,3	60,6		
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)	0,09	0,2		
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)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,6	3,6		
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