Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

282 kcal per maaltijd · 352 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 89 en% (waarvan suikers 0) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Witte rijst, rauw	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1194	1492			14%
kcal (kcal)	282	352			14%
Eiwit (g)	5,6	7	8,0		10%
Koolhydraten (g)	62,4	78	88,6		24%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	10,4	13			1%
Vet (g)	0,8	1	2,6		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1	1,3	0,7		3%
Verzadigd (g)	0,16	0,2	0,5		1%
EOV (g)	0,24	0,3			0%
MOV (g)	0,32	0,4			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,32	0,4			4%
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)	0,03	0,04		3%
B2 (mg)	0,02	0,03		2%
B3 (mg)	2,4	3		14%
B6 (mg)	0,10	0,12		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,08	0,1		1%
K (µg)	0,08	0,1		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	16	20		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8	10		1%
Fosfor (mg)	80	100		15%
Magnesium (mg)	10,4	13		3%
Koper (mg)	0,3	0,37		33%
Jodium (µg)	1,8	2,2		1%

IJzer (mg)	0,32	0,4	3%
Selenium (µg)	10,4	13	15%
Zink (mg)	1,4	1,8	16%
Kalium (mg)	80	100	2%
Natrium (mg)	1,6	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		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)	0,08	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	5,6	7		10%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	62,4	78		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,72	0,9		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,32	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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