Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

286 kcal per maaltijd · 357 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 82 en% (waarvan suikers 1) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zilvervliesrijst, ongekookt, 100% volkoren	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1209	1511			14%
kcal (kcal)	286	357			14%
Eiwit (g)	6,6	8,3	9,3		12%
Koolhydraten (g)	58,8	73,5	82,4		23%
Suiker (g)	0,8	1	1,1		2%
Water (g)	9,4	11,8			1%
Vet (g)	2,1	2,6	6,6		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,4	3	1,7		8%
Verzadigd (g)	0,48	0,6	1,5		2%
EOV (g)	0,56	0,7			1%
MOV (g)	0,8	1			3%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,8	1			9%
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)	0,27	0,34		25%
B2 (mg)	0,02	0,03		2%
B3 (mg)	6,6	8,2		39%
B6 (mg)	0,2	0,25		13%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,64	0,8		5%
K (µg)	0,64	0,8		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	39,2	49		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,6	12		1%
Fosfor (mg)	240	300		44%
Magnesium (mg)	126	157		36%
Koper (mg)	0,18	0,22		20%
Jodium (µg)	3,6	4,5		2%

IJzer (mg)	1	1,3	9%
Selenium (µg)	8	10	11%
Zink (mg)	0,64	0,8	7%
Kalium (mg)	200	250	6%
Natrium (mg)	0,8	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
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)	0,64	0,8		
Eiwit plantaardig (g)	6,6	8,3		12%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	56,8	71		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,9	2,4		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1	1,3		
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