Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

42 kcal per maaltijd · 21 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 38 en% · koolhydraten 34 en% (waarvan suikers 10) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 19 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Amsoi, gekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	174	87			2%
kcal (kcal)	42	21			2%
Eiwit (g)	4	2	38,1		7%
Koolhydraten (g)	3,6	1,8	34,3		1%
Suiker (g)	1	0,5	9,5		2%
Water (g)	188	94			13%
Vet (g)	0,4	0,2	8,6		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4	2	19,0		13%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0,2	0,1			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,02			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,04		7%
B2 (mg)	0,14	0,07		9%
B3 (mg)	1	0,5		6%
B6 (mg)	0,2	0,10		13%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	52	26		69%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,6	1,8		28%
K (µg)	68	34		97%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	18	9		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	160	80		16%
Fosfor (mg)	82	41		15%
Magnesium (mg)	30	15		9%
Koper (mg)	0,3	0,15		33%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,6	0,8	15%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	0,44	0,22	5%
Kalium (mg)	400	200	11%
Natrium (mg)	32	16	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	14800	7400		370%
Alfa-caroteen (µg)	18	9		3%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	1238	619		155%
Beta-cryptoxanthine (µg)	70	35		23%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	68	34		
Eiwit plantaardig (g)	4	2		7%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,6	0,3		
Polysacchariden (g)	2,6	1,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,2	0,1		
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)	3,6	1,8		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,6	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2474	1237		

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