Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

64 kcal per maaltijd · 32 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 31 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 9) · vet 8 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 20 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Amsoi, rauw, 100%	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	268	134			3%
kcal (kcal)	64	32			3%
Eiwit (g)	5	2,5	31,3		9%
Koolhydraten (g)	6,4	3,2	40,0		2%
Suiker (g)	1,4	0,7	8,8		3%
Water (g)	182	90,8			12%
Vet (g)	0,6	0,3	8,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	6,4	3,2	20,0		21%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0,2	0,1			0%
MOV (g)	0,2	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,03			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,07		13%
B2 (mg)	0,26	0,13		16%
B3 (mg)	1,6	0,8		9%
B6 (mg)	0,36	0,18		24%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	142	71		189%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	4	2		31%
K (µg)	63,6	31,8		91%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	24	12		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	260	130		26%
Fosfor (mg)	90	45		16%
Magnesium (mg)	64	32		18%
Koper (mg)	0,04	0,02		4%
Jodium (µg)	4	2		3%

IJzer (mg)	4,2	2,1	38%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,46	0,23	5%
Kalium (mg)	660	330	19%
Natrium (mg)	50	25	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3580	1790		90%
Alfa-caroteen (µg)	20	10		3%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	302	151		38%
Beta-cryptoxanthine (µg)	80	40		27%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	63,6	31,8		
Eiwit plantaardig (g)	5	2,5		9%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	5	2,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,4	0,2		
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)	–	–		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	4,2	2,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	606	303		
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