Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

65 kcal per maaltijd · 65 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 74 en% · vet 3 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Arrowroot, rauw	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	271	271			3%
kcal (kcal)	65	65			3%
Eiwit (g)	4,2	4,2	26,1		8%
Koolhydraten (g)	12,1	12,1	74,4		5%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	80,8	80,8			5%
Vet (g)	0,2	0,2	2,8		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,3	1,3	4,0		4%
Verzadigd (g)	0,04	0,04	0,5		0%
EOV (g)	< 0,01	< 0,01			0%
MOV (g)	0,09	0,09			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,02			1%
Omega 6 (g)	0,07	0,07			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,02			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,14		13%
B2 (mg)	0,06	0,06		4%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,27	0,27		18%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,9	1,9		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	338	338		113%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6	6		1%
Fosfor (mg)	98	98		18%
Magnesium (mg)	25	25		7%
Koper (mg)	0,12	0,12		13%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,2	2,2	20%
Selenium (µg)	0,7	0,7	1%
Zink (mg)	0,63	0,63	7%
Kalium (mg)	454	454	13%
Natrium (mg)	26	26	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	11	11		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
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)	–	–		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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