Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

65,5 kcal per maaltijd · 131 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 31 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 17) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Babi pangang, zonder rijst, bereid	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	275	549			3%
kcal (kcal)	65,5	131			3%
Eiwit (g)	5,1	10,2	31,1		9%
Koolhydraten (g)	3,4	6,7	20,5		1%
Suiker (g)	2,9	5,7	17,4		6%
Water (g)	37,8	75,6			3%
Vet (g)	3,5	7	48,1		4%
Cholesterol (mg)	9	18			3%
Vezels (g)	0,2	0,4	0,6		1%
Verzadigd (g)	0,95	1,9	13,1		4%
EOV (g)	1,5	2,9			2%
MOV (g)	0,9	1,8			4%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			4%
Omega 6 (g)	0,85	1,7			10%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,11			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,32		15%
B2 (mg)	0,05	0,09		3%
B3 (mg)	2,3	4,5		13%
B6 (mg)	0,14	0,28		9%
B12 (µg)	0,1	0,21		4%
C (mg)	4,5	9		6%
D (µg)	0,1	0,2		1%
E (mg)	0,8	1,6		6%
K (µg)	1,7	3,4		2%
A (µg)	26	52		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,9	1,8		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,5	5		0%
Fosfor (mg)	54,5	109		10%
Magnesium (mg)	7	14		2%
Koper (mg)	0,04	0,08		4%
Jodium (µg)	0,45	0,9		0%

IJzer (mg)	0,7	1,4	6%
Selenium (µg)	2,5	5	4%
Zink (mg)	0,82	1,6	9%
Kalium (mg)	127	253	4%
Natrium (mg)	150	300	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	26	52		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,9	1,8		
Eiwit plantaardig (g)	0,15	0,3		0%
Eiwit dierlijk (g)	5	9,9		9%
Stikstof (g)	0,75	1,5		
Polysacchariden (g)	0,5	1		
K2 (µg)	0,85	1,7		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	3,4	6,7		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,75	1,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,1	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,25	0,5		
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)	0,01	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,04	0,07		
IJzer haem (mg)	0,2	0,4		
IJzer non-haem (mg)	0,5	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	26	52		
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