Recept

Recept · 1 maaltijd · 450 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

756 kcal per maaltijd · 168 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 63 en% (waarvan suikers 11) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bami goreng, zonder ei	450 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	3195	710			38%
kcal (kcal)	756	168			38%
Eiwit (g)	29,7	6,6	15,7		53%
Koolhydraten (g)	118	26,3	62,6		46%
Suiker (g)	21,6	4,8	11,4		43%
Water (g)	276	61,3			18%
Vet (g)	17,1	3,8	20,4		19%
Cholesterol (mg)	171	38			57%
Vezels (g)	6,3	1,4	1,7		21%
Verzadigd (g)	4	0,9	4,8		18%
EOV (g)	6,3	1,4			7%
MOV (g)	5	1,1			20%
Omega 3 (g)	0,45	0,1			33%
Omega 6 (g)	4,5	1			51%
Omega 3 ALA (g)	0,36	0,08			32%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,63	0,14		57%
B2 (mg)	0,27	0,06		17%
B3 (mg)	13,1	2,9		77%
B6 (mg)	0,48	0,11		32%
B12 (µg)	0,50	0,11		18%
C (mg)	18	4		24%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,8	0,4		14%
K (µg)	30,6	6,8		44%
A (µg)	27	6		
B11 / Foliumzuur (µg)	27	6		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	49,5	11		5%
Fosfor (mg)	270	60		49%
Magnesium (mg)	31,5	7		9%
Koper (mg)	0,36	0,08		40%
Jodium (µg)	5,9	1,3		4%

IJzer (mg)	2,7	0,6	25%
Selenium (µg)	22,5	5	32%
Zink (mg)	5,4	1,2	61%
Kalium (mg)	284	63	8%
Natrium (mg)	738	164	49%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	45	10		1%
Alfa-caroteen (µg)	13,5	3		2%
Luteine (µg)	464	103		23%
Zeaxanthine (µg)	18	4		9%
Lycopeen (µg)	4,5	1		0%
RAE (µg)	31,5	7		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	4,5	1		2%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	28,8	6,4		
Eiwit plantaardig (g)	11,7	2,6		21%
Eiwit dierlijk (g)	18	4		32%
Stikstof (g)	2,3	0,5		
Polysacchariden (g)	96,8	21,5		
K2 (µg)	2,3	0,5		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	15,8	3,5		
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)	1,4	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	1,8	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,05	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,05	0,01		
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)	0,09	0,02		
IJzer haem (mg)	0,45	0,1		
IJzer non-haem (mg)	2,3	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	36	8		

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