Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

132 kcal per maaltijd · 165 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 70 en% (waarvan suikers 10) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bamibal of bamischijf, diepvries, onbereid	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	559	699			7%
kcal (kcal)	132	165			7%
Eiwit (g)	4,6	5,8	14,1		8%
Koolhydraten (g)	23,2	29	70,3		9%
Suiker (g)	3,2	4	9,7		6%
Water (g)	49,5	61,9			3%
Vet (g)	2,2	2,8	15,3		3%
Cholesterol (mg)	16	20			5%
Vezels (g)	0,4	0,5	0,6		1%
Verzadigd (g)	0,96	1,2	6,5		4%
EOV (g)	0,8	1			1%
MOV (g)	0,32	0,4			1%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		4%
B2 (mg)	0,02	0,03		2%
B3 (mg)	0,88	1,1		5%
B6 (mg)	0,06	0,07		4%
B12 (µg)	0,09	0,11		3%
C (mg)	4,8	6		6%
D (µg)	0,16	0,2		2%
E (mg)	1,8	2,2		14%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	4,8	6		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,8	6		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	31,2	39		3%
Fosfor (mg)	68	85		12%
Magnesium (mg)	5,6	7		2%
Koper (mg)	0,06	0,08		7%
Jodium (µg)	4,8	6		3%

IJzer (mg)	1,4	1,7	12%
Selenium (µg)	4	5	6%
Zink (mg)	0,97	1,2	11%
Kalium (mg)	131	164	4%
Natrium (mg)	374	467	25%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	4,8	6		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3,3	4,1		6%
Eiwit dierlijk (g)	1,4	1,7		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	20	25		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,1	2,6		
Transvetten (g)	0,08	0,1		
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)	0,08	0,1		
IJzer non-haem (mg)	1,3	1,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	4,8	6		
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