Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

176 kcal per maaltijd · 252 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 12) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bapao, vlees	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	742	1060			9%
kcal (kcal)	176	252			9%
Eiwit (g)	6,2	8,9	14,1		11%
Koolhydraten (g)	26,7	38,1	60,5		10%
Suiker (g)	5,1	7,3	11,6		10%
Water (g)	30,5	43,6			2%
Vet (g)	4,7	6,7	23,9		5%
Cholesterol (mg)	7,7	11			3%
Vezels (g)	1,3	1,9	1,5		4%
Verzadigd (g)	1,2	1,7	6,1		5%
EOV (g)	1,4	2			2%
MOV (g)	1,6	2,3			7%
Omega 3 (g)	0,21	0,3			15%
Omega 6 (g)	1,4	2			16%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,25			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,11		7%
B2 (mg)	0,05	0,07		3%
B3 (mg)	2,4	3,4		14%
B6 (mg)	0,1	0,14		7%
B12 (µg)	0,19	0,27		7%
C (mg)	0,7	1		1%
D (µg)	0,07	0,1		1%
E (mg)	0,77	1,1		6%
K (µg)	2,8	4		4%
A (µg)	4,2	6		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,4	14,8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,4	22		2%
Fosfor (mg)	69,3	99		13%
Magnesium (mg)	13,3	19		4%
Koper (mg)	0,06	0,08		6%
Jodium (µg)	0,98	1,4		1%

IJzer (mg)	0,77	1,1	7%
Selenium (µg)	4,2	6	6%
Zink (mg)	0,81	1,2	9%
Kalium (mg)	118	168	3%
Natrium (mg)	255	364	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,4	2		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	25,9	37		1%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	4,2	6		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,8	4		
Eiwit plantaardig (g)	3,4	4,9		6%
Eiwit dierlijk (g)	2,8	4		5%
Stikstof (g)	0,91	1,3		
Polysacchariden (g)	21,6	30,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,2	6		
Transvetten (g)	0,07	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,49	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0,07	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	2,4	3,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,77	1,1		
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)	0,01	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)	0,04	0,05		
IJzer haem (mg)	0,07	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,7	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	4,2	6		
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