Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

85,2 kcal per maaltijd · 284 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 1) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bara Surinaamse peulvruchtensnack, gefrituurd, surinaamse snack van peulvruchten	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	359	1195			4%
kcal (kcal)	85,2	284			4%
Eiwit (g)	2,2	7,3	10,3		4%
Koolhydraten (g)	11,9	39,8	56,1		5%
Suiker (g)	0,21	0,7	1,0		0%
Water (g)	11	36,7			1%
Vet (g)	2,9	9,6	30,4		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,4	4,5	3,2		5%
Verzadigd (g)	0,36	1,2	3,8		2%
EOV (g)	0,78	2,6			1%
MOV (g)	1,6	5,3			7%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,6	5,2			18%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,04			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,07		2%
B2 (mg)	0,01	0,03		1%
B3 (mg)	0,51	1,7		3%
B6 (mg)	0,02	0,07		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,2	4		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,4	4,7		11%
K (µg)	0,33	1,1		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,7	19,1		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,4	18		1%
Fosfor (mg)	81,6	272		15%
Magnesium (mg)	6,9	23		2%
Koper (mg)	0,03	0,11		4%
Jodium (µg)	0,33	1,1		0%

IJzer (mg)	0,27	0,9	2%
Selenium (µg)	0,9	3	1%
Zink (mg)	0,16	0,54	2%
Kalium (mg)	54	180	2%
Natrium (mg)	93,3	311	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,8	6		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,6	2		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,33	1,1		
Eiwit plantaardig (g)	2,2	7,3		4%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,33	1,1		
Polysacchariden (g)	11,8	39,2		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,7	9,1		
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	4,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,21	0,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
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	0		
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)	< 0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,27	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,3	1		
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