Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

268 kcal per maaltijd · 214 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 58 en% (waarvan suikers 30) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bojo, cassavetaart, surinaams recept	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1121	897			13%
kcal (kcal)	268	214			13%
Eiwit (g)	2,4	1,9	3,6		4%
Koolhydraten (g)	38,8	31	57,9		15%
Suiker (g)	20,3	16,2	30,3		41%
Water (g)	69	55,2			5%
Vet (g)	10,8	8,6	36,2		12%
Cholesterol (mg)	30	24			10%
Vezels (g)	2,9	2,3	2,1		10%
Verzadigd (g)	7,3	5,8	24,4		33%
EOV (g)	2,1	1,7			2%
MOV (g)	0,63	0,5			3%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,63	0,5			7%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,03			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,04		5%
B2 (mg)	0,05	0,04		3%
B3 (mg)	0,63	0,5		4%
B6 (mg)	0,03	0,02		2%
B12 (µg)	0,15	0,12		5%
C (mg)	10	8		13%
D (µg)	0,25	0,2		3%
E (mg)	0,88	0,7		7%
K (µg)	1,1	0,9		2%
A (µg)	45	36		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,6	13,3		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	31,3	25		3%
Fosfor (mg)	71,3	57		13%
Magnesium (mg)	21,3	17		6%
Koper (mg)	0,18	0,14		19%
Jodium (µg)	5	4		3%

IJzer (mg)	1	0,8	9%
Selenium (µg)	3,8	3	5%
Zink (mg)	0,54	0,43	6%
Kalium (mg)	308	246	9%
Natrium (mg)	30	24	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	13,8	11		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	21,3	17		1%
Zeaxanthine (µg)	12,5	10		6%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	46,3	37		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,88	0,7		
Eiwit plantaardig (g)	1,3	1		2%
Eiwit dierlijk (g)	1,1	0,9		2%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	18,6	14,9		
K2 (µg)	0,25	0,2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,25	0,2		
Som van vetzuren (g)	10	8		
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	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,5	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,06	0,05		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,04	0,03		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,33	0,26		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,28	0,22		
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)	0,03	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	46,3	37		
Verz vetz rest (g)	0,03	0,02		

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