Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

177 kcal per maaltijd · 354 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 93 en% (waarvan suikers 3) · vet 1 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Cassavemeel	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	751	1501			9%
kcal (kcal)	177	354			9%
Eiwit (g)	0,45	0,9	1,0		1%
Koolhydraten (g)	41,4	82,7	93,4		16%
Suiker (g)	1,5	3	3,4		3%
Water (g)	5,3	10,6			0%
Vet (g)	0,25	0,5	1,3		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,9	7,7	4,4		13%
Verzadigd (g)	0,1	0,2	0,5		0%
EOV (g)	0,1	0,2			0%
MOV (g)	0,05	0,1			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,05	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,04			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,05		2%
B2 (mg)	0,04	0,07		2%
B3 (mg)	0,3	0,6		2%
B6 (mg)	0,03	0,05		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2	4		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	16	32		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	37,5	75		4%
Fosfor (mg)	19,5	39		4%
Magnesium (mg)	17	34		5%
Koper (mg)	0,04	0,08		4%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2	4	18%
Selenium (µg)	0,5	1	1%
Zink (mg)	0,2	0,41	2%
Kalium (mg)	99	198	3%
Natrium (mg)	6,5	13	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,45	0,9		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,1	0,2		
Polysacchariden (g)	39,9	79,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,25	0,5		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2	4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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