Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

67,4 kcal per maaltijd · 674 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 5) · vet 87 en% (waarvan verzadigd 66) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kokos, geraspt gedroogd	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	278	2776			3%
kcal (kcal)	67,4	674			3%
Eiwit (g)	0,71	7,1	4,2		1%
Koolhydraten (g)	0,86	8,6	5,1		0%
Suiker (g)	0,76	7,6	4,5		2%
Water (g)	0,53	5,3			0%
Vet (g)	6,5	64,8	86,5		7%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,4	14,4	4,3		5%
Verzadigd (g)	4,9	49,4	66,0		22%
EOV (g)	0,82	8,2			1%
MOV (g)	0,32	3,2			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,32	3,2			4%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B3 (mg)	0,03	0,3		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,04		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,03	0,3		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,6	26		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2	20		0%
Fosfor (mg)	9	90		2%
Magnesium (mg)	3,2	32		1%
Koper (mg)	0,04	0,44		5%
Jodium (µg)	0,03	0,3		0%

IJzer (mg)	0,2	2	2%
Selenium (µg)	1	10	1%
Zink (mg)	0,11	1,1	1%
Kalium (mg)	40	400	1%
Natrium (mg)	2,9	29	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
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)	0,71	7,1		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,1	1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,1	60,9		
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)	0,02	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,05	0,5		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,27	2,7		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,21	2,1		
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)	0,2	2		
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