Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

107 kcal per maaltijd · 426 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 55 en% (waarvan suikers 39) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 30) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kokosbrood	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	446	1785			5%
kcal (kcal)	107	426			5%
Eiwit (g)	0,8	3,2	3,0		1%
Koolhydraten (g)	14,7	58,7	55,1		6%
Suiker (g)	10,4	41,4	38,9		21%
Water (g)	3,5	13,9			0%
Vet (g)	4,7	18,6	39,3		5%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,4	5,6	2,6		5%
Verzadigd (g)	3,6	14,2	30,0		16%
EOV (g)	0,58	2,3			1%
MOV (g)	0,23	0,9			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,23	0,9			3%
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		1%
B2 (mg)	0,01	0,02		0%
B3 (mg)	0,08	0,3		0%
B6 (mg)	0,01	0,04		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,18	0,7		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,5	18		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,5	14		0%
Fosfor (mg)	25	100		5%
Magnesium (mg)	12	48		3%
Koper (mg)	0,08	0,3		8%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,35	1,4	3%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,44	1,8	5%
Kalium (mg)	56,3	225	2%
Natrium (mg)	10	40	1%

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)	0,8	3,2		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,3	17,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,4	17,5		
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)	0,20	0,78		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,15	0,61		
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)	0,35	1,4		
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