Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

51,7 kcal per maaltijd · 517 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 22) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 35) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kokoskoek, gebakken	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	216	2159			3%
kcal (kcal)	51,7	517			3%
Eiwit (g)	0,6	6	4,6		1%
Koolhydraten (g)	5,3	53	41,0		2%
Suiker (g)	2,8	28	21,7		6%
Water (g)	1,5	15			0%
Vet (g)	3,1	30,8	53,6		3%
Cholesterol (mg)	3,5	35			1%
Vezels (g)	0,2	2	0,8		1%
Verzadigd (g)	2	20	34,8		9%
EOV (g)	0,66	6,6			1%
MOV (g)	0,12	1,2			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,2			1%
Omega 6 (g)	0,08	0,8			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,16			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,03			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,05		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B3 (mg)	0,01	0,1		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,02	0,2		0%
E (mg)	0,12	1,2		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	27,5	275		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,1	11,3		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6	60		1%
Fosfor (mg)	8	80		1%
Magnesium (mg)	1,2	12		0%
Koper (mg)	0,01	0,11		1%
Jodium (µg)	0,17	1,7		0%

IJzer (mg)	0,07	0,7	1%
Selenium (µg)	0,3	3	0%
Zink (mg)	0,04	0,42	0%
Kalium (mg)	13	130	0%
Natrium (mg)	23	230	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	14,4	144		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	28,7	287		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,6	6		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,5	25		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,9	29,2		
Transvetten (g)	0,06	0,6		
EPA (g)	< 0,01	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,02		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,11	1,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,01	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,06	0,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,01	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,11	1,1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,06	0,61		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,51		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,09	0,88		
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	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,07	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	29,9	299		
Verz vetz rest (g)	–	–		

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