Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

228 kcal per maaltijd · 455 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 47) · vet 42 en% (waarvan verzadigd 32) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kokosmakronen	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	951	1902			11%
kcal (kcal)	228	455			11%
Eiwit (g)	2	4	3,5		4%
Koolhydraten (g)	29,5	59	51,9		11%
Suiker (g)	26,6	53,1	46,7		53%
Water (g)	5	10			0%
Vet (g)	10,6	21,2	41,9		12%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3	5,9	2,6		10%
Verzadigd (g)	8,1	16,1	31,8		36%
EOV (g)	1,4	2,7			2%
MOV (g)	0,5	1			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,5	1			6%
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	0,02		1%
B2 (mg)	0,03	0,05		2%
B3 (mg)	0,1	0,2		1%
B6 (mg)	0,02	0,04		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,25	0,5		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	6	12		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5	10		1%
Fosfor (mg)	17,5	35		3%
Magnesium (mg)	20,5	41		6%
Koper (mg)	0,12	0,23		13%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,35	0,7	3%
Selenium (µg)	1,5	3	2%
Zink (mg)	0,2	0,4	2%
Kalium (mg)	75	150	2%
Natrium (mg)	27,5	55	2%

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)	0,95	1,9		2%
Eiwit dierlijk (g)	1,1	2,1		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3	6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,0	19,9		
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)	–	–		
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)	0,45	0,89		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,35	0,69		
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	0,7		
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