Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

103 kcal per maaltijd · 343 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 21) · vet 34 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 22 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kokosmeel	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	427	1423			5%
kcal (kcal)	103	343			5%
Eiwit (g)	6	20,1	23,4		11%
Koolhydraten (g)	5,4	18	21,0		2%
Suiker (g)	5,3	17,8	20,8		11%
Water (g)	1,6	5,2			0%
Vet (g)	3,8	12,8	33,6		4%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	11,3	37,7	22,0		38%
Verzadigd (g)	3,3	11,1	29,1		15%
EOV (g)	0,21	0,7			0%
MOV (g)	0,06	0,2			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,06	0,2			1%
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	0,04		1%
B2 (mg)	0,01	0,02		0%
B3 (mg)	0,99	3,3		6%
B6 (mg)	0,04	0,14		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,3	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,06	0,2		0%
K (µg)	0,12	0,4		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,9	13		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,8	36		1%
Fosfor (mg)	159	530		29%
Magnesium (mg)	72	240		21%
Koper (mg)	0,57	1,9		63%
Jodium (µg)	0,09	0,3		0%

IJzer (mg)	2,4	7,9	22%
Selenium (µg)	11,1	37	16%
Zink (mg)	1,1	3,6	12%
Kalium (mg)	660	2200	19%
Natrium (mg)	12,3	41	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,9	3		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)	0,12	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	6	20,1		11%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,96	3,2		
Polysacchariden (g)	0,06	0,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,6	12		
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	0		
Beta-tocoferol (mg)	0,09	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,09	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,09	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,03	0,1		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,31	1		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,23	0,75		
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	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,4	7,9		
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