Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

34,6 kcal per maaltijd · 173 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 3) · vet 91 en% (waarvan verzadigd 79) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kokosmelk	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	143	714			2%
kcal (kcal)	34,6	173			2%
Eiwit (g)	0,28	1,4	3,2		1%
Koolhydraten (g)	0,5	2,5	5,8		0%
Suiker (g)	0,3	1,5	3,5		1%
Water (g)	15,6	78,2			1%
Vet (g)	3,5	17,4	90,5		4%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,1	0,5	0,6		0%
Verzadigd (g)	3	15,2	79,1		14%
EOV (g)	0,2	1			0%
MOV (g)	0,04	0,2			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,04	0,2			0%
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	0		0%
B2 (mg)	0	0		0%
B3 (mg)	0,08	0,4		0%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,04	0,2		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0	0		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	0,6	3		0%
Fosfor (mg)	8,2	41		1%
Magnesium (mg)	5,2	26		1%
Koper (mg)	0,04	0,18		4%
Jodium (µg)	0,4	2		0%

IJzer (mg)	0,14	0,7	1%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,06	0,32	1%
Kalium (mg)	32,6	163	1%
Natrium (mg)	3	15	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,2	6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,2	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,28	1,4		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,2	1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,3	16,4		
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)	0,04	0,2		
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)	0,03	0,14		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,28	1,4		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,2	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)	0,01	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,14	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,2	1		
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