Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

365 kcal per maaltijd · 406 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 1) · vet 89 en% (waarvan verzadigd 68) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kokosnootvlees	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1504	1671			18%
kcal (kcal)	365	406			18%
Eiwit (g)	3,6	4	3,9		6%
Koolhydraten (g)	2,7	3	3,0		1%
Suiker (g)	0,9	1	1,0		2%
Water (g)	34,2	38			2%
Vet (g)	36	40	88,7		41%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	8,1	9	4,4		27%
Verzadigd (g)	27,5	30,5	67,6		123%
EOV (g)	4,5	5			5%
MOV (g)	1,8	2			7%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,8	2			20%
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)	0,03	0,03		2%
B2 (mg)	0,01	0,01		1%
B3 (mg)	0,27	0,3		2%
B6 (mg)	0,04	0,04		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,27	0,3		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	23,4	26		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18	20		2%
Fosfor (mg)	81	90		15%
Magnesium (mg)	28,8	32		8%
Koper (mg)	0,4	0,44		44%
Jodium (µg)	0,27	0,3		0%

IJzer (mg)	1,8	2	16%
Selenium (µg)	9	10	13%
Zink (mg)	0,99	1,1	11%
Kalium (mg)	360	400	10%
Natrium (mg)	22,5	25	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)	3,6	4		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,8	2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	33,8	37,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,18	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,45	0,5		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	1,5	1,7		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	1,2	1,3		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,04	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,8	2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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