Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

142 kcal per maaltijd · 474 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 57 en% (waarvan suikers 7) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kroepoek, cassave	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	596	1986			7%
kcal (kcal)	142	474			7%
Eiwit (g)	0,42	1,4	1,2		1%
Koolhydraten (g)	20,3	67,5	57,0		8%
Suiker (g)	2,4	7,9	6,7		5%
Water (g)	2,1	7			0%
Vet (g)	6,4	21,4	40,6		7%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,81	2,7	1,1		3%
Verzadigd (g)	0,69	2,3	4,4		3%
EOV (g)	1,8	6,1			2%
MOV (g)	3,7	12,2			15%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	3,7	12,2			41%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,02			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,05		1%
B2 (mg)	0,01	0,03		1%
B3 (mg)	0,36	1,2		2%
B6 (mg)	0,04	0,13		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	5,1	17		7%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,84	2,8		6%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,3	11		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,6	52		2%
Fosfor (mg)	29,7	99		5%
Magnesium (mg)	13,8	46		4%
Koper (mg)	0,04	0,12		4%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,21	0,7	2%
Selenium (µg)	1,5	5	2%
Zink (mg)	0,26	0,85	3%
Kalium (mg)	63	210	2%
Natrium (mg)	282	940	19%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
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)	0,42	1,4		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	17,9	59,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,2	20,6		
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)	0,84	2,8		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,09	0,3		
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)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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)	0,21	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