Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

30 kcal per maaltijd · 300 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 61 en% (waarvan suikers 31) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mix voor nasi of bami, onbereid, bevat xx% ingrediënten	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	126	1264			2%
kcal (kcal)	30	300			2%
Eiwit (g)	1,1	11	14,7		2%
Koolhydraten (g)	4,6	45,8	61,1		2%
Suiker (g)	2,3	23,1	30,8		5%
Water (g)	2,7	26,9			0%
Vet (g)	0,58	5,8	17,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,1	10,6	7,1		4%
Verzadigd (g)	0,17	1,7	5,1		1%
EOV (g)	0,27	2,7			0%
MOV (g)	0,13	1,3			1%
Omega 3 (g)	0,01	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,12	1,2			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,14			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	–	–		–
B2 (mg)	–	–		–
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,9	19		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,2	162		2%
Fosfor (mg)	26,1	261		5%
Magnesium (mg)	5,7	57		2%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,49	4,9	4%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	96,8	968	3%
Natrium (mg)	713	7132	48%

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)	1,1	11		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,3	22,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,56	5,6		
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)	–	–		
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	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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,49	4,9		
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