Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

224 kcal per maaltijd · 112 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 96 en% (waarvan suikers 1) · vet 1 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Poi, Hawaiiaanse taropap	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	938	469			11%
kcal (kcal)	224	112			11%
Eiwit (g)	0,76	0,38	1,4		1%
Koolhydraten (g)	53,7	26,8	95,8		21%
Suiker (g)	0,78	0,39	1,4		2%
Water (g)	143	71,6			10%
Vet (g)	0,28	0,14	1,1		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,8	0,4	0,7		3%
Verzadigd (g)	0,06	0,03	0,2		0%
EOV (g)	0,02	0,01			0%
MOV (g)	0,12	0,06			0%
Omega 3 (g)	0,04	0,02			3%
Omega 6 (g)	0,08	0,04			1%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,26	0,13		24%
B2 (mg)	0,08	0,04		5%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,55	0,27		36%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	8	4		11%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	4,6	2,3		35%
K (µg)	2	1		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	42	21		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	32	16		3%
Fosfor (mg)	78	39		14%
Magnesium (mg)	48	24		14%
Koper (mg)	0,33	0,17		37%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,8	0,88	16%
Selenium (µg)	1,4	0,7	2%
Zink (mg)	0,44	0,22	5%
Kalium (mg)	366	183	10%
Natrium (mg)	24	12	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	62	31		2%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	6	3		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	34	17		11%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2	1		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	4,6	2,3		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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