Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

198 kcal per maaltijd · 99 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 69 en% (waarvan suikers 0) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 15 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pomtajer, bereid zonder vet	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	836	418			10%
kcal (kcal)	198	99			10%
Eiwit (g)	6,8	3,4	13,7		12%
Koolhydraten (g)	34,4	17,2	69,5		13%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	140	69,8			9%
Vet (g)	0,6	0,3	2,7		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	14,4	7,2	14,5		48%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	0,9		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,2	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,2	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,03		5%
B2 (mg)	0,14	0,07		9%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	12	6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	102	51		10%
Fosfor (mg)	210	105		38%
Magnesium (mg)	98	49		28%
Koper (mg)	0,6	0,3		67%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2	1	18%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	1	0,5	11%
Kalium (mg)	1212	606	35%
Natrium (mg)	34	17	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1026	513		26%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	86	43		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	6,8	3,4		12%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	34,4	17,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,4	0,2		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	172	86		

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