Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

59,5 kcal per maaltijd · 119 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 5) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pomtajer Ovenschotel, surinaamse ovenschotel met pomtajer, bereid	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	249	497			3%
kcal (kcal)	59,5	119			3%
Eiwit (g)	4,2	8,4	28,2		8%
Koolhydraten (g)	3,4	6,8	22,9		1%
Suiker (g)	0,75	1,5	5,0		2%
Water (g)	37,5	74,9			2%
Vet (g)	3	5,9	44,6		3%
Cholesterol (mg)	18,5	37			6%
Vezels (g)	1,2	2,4	4,0		4%
Verzadigd (g)	1,3	2,6	19,7		6%
EOV (g)	0,85	1,7			1%
MOV (g)	0,35	0,7			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			4%
Omega 6 (g)	0,3	0,6			3%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,06			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,03			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,04		2%
B2 (mg)	0,04	0,07		2%
B3 (mg)	1,4	2,8		8%
B6 (mg)	0,09	0,18		6%
B12 (µg)	0,2	0,41		7%
C (mg)	2,5	5		3%
D (µg)	0,05	0,1		1%
E (mg)	0,25	0,5		2%
K (µg)	2,6	5,2		4%
A (µg)	17	34		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,9	9,7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11	22		1%
Fosfor (mg)	48,5	97		9%
Magnesium (mg)	12	24		3%
Koper (mg)	0,08	0,16		9%
Jodium (µg)	1,6	3,1		1%

IJzer (mg)	0,4	0,8	4%
Selenium (µg)	2	4	3%
Zink (mg)	0,55	1,1	6%
Kalium (mg)	157	313	4%
Natrium (mg)	123	245	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	115	230		3%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	16,5	33		1%
Zeaxanthine (µg)	1	2		1%
Lycopeen (µg)	168	336		4%
RAE (µg)	26,5	53		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1	2		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,1	2,1		
Eiwit plantaardig (g)	0,6	1,2		1%
Eiwit dierlijk (g)	3,7	7,3		7%
Stikstof (g)	0,45	0,9		
Polysacchariden (g)	2,7	5,3		
K2 (µg)	1,6	3,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,05	0,1		
Som van vetzuren (g)	2,7	5,3		
Transvetten (g)	0,05	0,1		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,01	0,02		
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)	0,05	0,1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,03	0,06		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,07		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,05	0,09		
IJzer haem (mg)	0,1	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,3	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	36	72		
Verz vetz rest (g)	0,02	0,03		

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