Recept

Recept · 1 maaltijd · 450 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

981 kcal per maaltijd · 218 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 66 en% (waarvan suikers 1) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Roti, van bloem en aardappel, bereid	450 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	4136	919			49%
kcal (kcal)	981	218			49%
Eiwit (g)	22,1	4,9	9,0		39%
Koolhydraten (g)	162	35,9	65,9		62%
Suiker (g)	1,4	0,3	0,6		3%
Water (g)	224	49,8			15%
Vet (g)	25,2	5,6	23,1		28%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	10,8	2,4	2,2		36%
Verzadigd (g)	3,2	0,7	2,9		14%
EOV (g)	6,8	1,5			8%
MOV (g)	13,1	2,9			53%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	13,1	2,9			147%
Omega 3 ALA (g)	0,23	0,05			20%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,27	0,06		25%
B2 (mg)	0,05	0,01		3%
B3 (mg)	6,8	1,5		40%
B6 (mg)	0,43	0,10		28%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	18	4		24%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	12,2	2,7		93%
K (µg)	2,7	0,6		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	57,6	12,8		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	54	12		5%
Fosfor (mg)	981	218		178%
Magnesium (mg)	72	16		21%
Koper (mg)	0,32	0,07		35%
Jodium (µg)	8,1	1,8		5%

IJzer (mg)	2,7	0,6	25%
Selenium (µg)	9	2	13%
Zink (mg)	1,5	0,34	17%
Kalium (mg)	887	197	25%
Natrium (mg)	1166	259	78%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,5	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	49,5	11		2%
Zeaxanthine (µg)	9	2		5%
Lycopeen (µg)	4,5	1		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,7	0,6		
Eiwit plantaardig (g)	22,1	4,9		39%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	160	35,6		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	23,4	5,2		
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)	11,7	2,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,45	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	2,7	0,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,45	0,1		
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)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,05	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,7	0,6		
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