Recept

Recept · 1 maaltijd · 120 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

368 kcal per maaltijd · 307 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 64 en% (waarvan suikers 0) · vet 25 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rotivellen, van bloem (sada roti)	120 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1549	1291			18%
kcal (kcal)	368	307			18%
Eiwit (g)	8,3	6,9	9,0		15%
Koolhydraten (g)	58,6	48,8	63,6		23%
Suiker (g)	0,24	0,2	0,3		0%
Water (g)	36,8	30,7			2%
Vet (g)	10,3	8,6	25,2		12%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,5	2,9	1,9		12%
Verzadigd (g)	1,3	1,1	3,2		6%
EOV (g)	2,9	2,4			3%
MOV (g)	5,5	4,6			23%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	5,5	4,6			62%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,05		5%
B2 (mg)	0	0		0%
B3 (mg)	1,9	1,6		11%
B6 (mg)	0,04	0,03		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	5,2	4,3		40%
K (µg)	0,84	0,7		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,4	9,5		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,8	14		2%
Fosfor (mg)	407	339		74%
Magnesium (mg)	16,8	14		5%
Koper (mg)	0,08	0,07		9%
Jodium (µg)	1,7	1,4		1%

IJzer (mg)	0,72	0,6	7%
Selenium (µg)	2,4	2	3%
Zink (mg)	0,41	0,34	5%
Kalium (mg)	127	106	4%
Natrium (mg)	517	431	34%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,84	0,7		
Eiwit plantaardig (g)	8,3	6,9		15%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	58,3	48,6		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	9,7	8,1		
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)	4,9	4,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,24	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	1,2	1		
Delta-tocoferol (mg)	0,24	0,2		
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)	0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,72	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