Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

60,9 kcal per maaltijd · 609 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 10) · vet 75 en% (waarvan verzadigd 40) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Seroendeng, geroosterde kokos met pinda's, bereid	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	252	2518			3%
kcal (kcal)	60,9	609			3%
Eiwit (g)	1,3	12,9	8,5		2%
Koolhydraten (g)	2	19,6	12,9		1%
Suiker (g)	1,5	15,4	10,1		3%
Water (g)	0,4	4			0%
Vet (g)	5,1	50,9	75,2		6%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1	10,3	3,4		3%
Verzadigd (g)	2,7	27,4	40,5		12%
EOV (g)	1,5	15,4			2%
MOV (g)	0,51	5,1			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,49	4,9			6%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,02			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,09		1%
B2 (mg)	0,01	0,09		1%
B3 (mg)	0,82	8,2		5%
B6 (mg)	0,01	0,08		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,2	2		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,24	2,4		2%
K (µg)	0,25	2,5		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,3	32,8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,7	37		0%
Fosfor (mg)	21,7	217		4%
Magnesium (mg)	9,2	92		3%
Koper (mg)	0,04	0,44		5%
Jodium (µg)	0,16	1,6		0%

IJzer (mg)	0,27	2,7	2%
Selenium (µg)	1,1	11	2%
Zink (mg)	0,17	1,7	2%
Kalium (mg)	54,9	549	2%
Natrium (mg)	52,6	526	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,3	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,2	2		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,1	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,25	2,5		
Eiwit plantaardig (g)	1,3	12,9		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,42	4,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,8	48		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,21	2,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,01	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,28	2,8		
Delta-tocoferol (mg)	0,02	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)	0,14	1,4		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,11	1,1		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,27	2,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,1	1		
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