Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

204 kcal per maaltijd · 102 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 88 en% (waarvan suikers 4) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Taro, gekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	866	433			10%
kcal (kcal)	204	102			10%
Eiwit (g)	2,4	1,2	4,7		4%
Koolhydraten (g)	44,8	22,4	87,8		17%
Suiker (g)	1,8	0,9	3,5		4%
Water (g)	146	72,9			10%
Vet (g)	0,4	0,2	1,8		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	6	3	5,9		20%
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	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,05		9%
B2 (mg)	0,04	0,02		3%
B3 (mg)	1,8	0,9		11%
B6 (mg)	0,1	0,05		7%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	14	7		19%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	4,8	2,4		37%
K (µg)	2	1		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	38	19		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	54	27		5%
Fosfor (mg)	112	56		20%
Magnesium (mg)	62	31		18%
Koper (mg)	0,36	0,18		40%
Jodium (µg)	1,4	0,7		1%

IJzer (mg)	1,6	0,8	15%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	2,6	1,3	29%
Kalium (mg)	400	200	11%
Natrium (mg)	6	3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	64	32		2%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	8	4		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	40	20		13%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2	1		
Eiwit plantaardig (g)	2,4	1,2		4%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,4	0,2		
Polysacchariden (g)	43	21,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,2	0,1		
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)	4,8	2,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	1,6	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	14	7		
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