Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

30,5 kcal per maaltijd · 61 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 16) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tjap tjoi, zonder rijst, bereid	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	127	253			2%
kcal (kcal)	30,5	61			2%
Eiwit (g)	2,0	3,9	25,6		3%
Koolhydraten (g)	1,6	3,2	21,0		1%
Suiker (g)	1,3	2,5	16,4		3%
Water (g)	44	88			3%
Vet (g)	1,7	3,4	50,2		2%
Cholesterol (mg)	3,5	7			1%
Vezels (g)	0,45	0,9	3,0		2%
Verzadigd (g)	0,35	0,7	10,3		2%
EOV (g)	0,65	1,3			1%
MOV (g)	0,55	1,1			2%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			4%
Omega 6 (g)	0,5	1			6%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,09			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,08		4%
B2 (mg)	0,03	0,05		2%
B3 (mg)	1,2	2,4		7%
B6 (mg)	0,06	0,12		4%
B12 (µg)	0,02	0,03		1%
C (mg)	3	6		4%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,65	1,3		5%
K (µg)	3,7	7,4		5%
A (µg)	1	2		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,7	13,4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8	16		1%
Fosfor (mg)	24,5	49		4%
Magnesium (mg)	4,5	9		1%
Koper (mg)	0,04	0,07		4%
Jodium (µg)	0,7	1,4		0%

IJzer (mg)	0,2	0,4	2%
Selenium (µg)	1	2	1%
Zink (mg)	0,14	0,27	2%
Kalium (mg)	87,5	175	3%
Natrium (mg)	122	244	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	657	1313		16%
Alfa-caroteen (µg)	206	412		29%
Luteine (µg)	69	138		3%
Zeaxanthine (µg)	4	8		2%
Lycopeen (µg)	2	4		0%
RAE (µg)	64,5	129		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	3,5	7		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,3	6,5		
Eiwit plantaardig (g)	0,3	0,6		1%
Eiwit dierlijk (g)	1,7	3,3		3%
Stikstof (g)	0,25	0,5		
Polysacchariden (g)	0,35	0,7		
K2 (µg)	0,4	0,8		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,6	3,2		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,65	1,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,1	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,15	0,3		
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)	0,01	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
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)	0,01	0,02		
IJzer haem (mg)	0,05	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,2	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	128	256		
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