Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

72,8 kcal per maaltijd · 97 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 86 en% (waarvan suikers 20) · vet 1 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Waterkastanje, Chinees (matai), rauw	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	305	406			4%
kcal (kcal)	72,8	97			4%
Eiwit (g)	1,1	1,4	5,8		2%
Koolhydraten (g)	15,7	20,9	86,4		6%
Suiker (g)	3,6	4,8	19,8		7%
Water (g)	55,1	73,5			4%
Vet (g)	0,08	0,1	0,9		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,3	3	6,2		8%
Verzadigd (g)	0,02	0,03	0,2		0%
EOV (g)	< 0,01	< 0,01			0%
MOV (g)	0,03	0,04			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,02	0,03			0%
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)	0,11	0,14		10%
B2 (mg)	0,15	0,2		9%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,25	0,33		16%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	3	4		4%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,9	1,2		7%
K (µg)	0,23	0,3		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	12	16		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,3	11		1%
Fosfor (mg)	47,3	63		9%
Magnesium (mg)	16,5	22		5%
Koper (mg)	0,24	0,33		27%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,05	0,06	0%
Selenium (µg)	0,53	0,7	1%
Zink (mg)	0,38	0,5	4%
Kalium (mg)	438	584	13%
Natrium (mg)	10,5	14	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
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)	0,23	0,3		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	0,9	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	< 0,01	< 0,01		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		

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