Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

288 kcal per maaltijd · 144 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 92 en% (waarvan suikers 2) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Yam, gekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1224	612			15%
kcal (kcal)	288	144			14%
Eiwit (g)	3,4	1,7	4,7		6%
Koolhydraten (g)	66	33	91,7		25%
Suiker (g)	1,4	0,7	1,9		3%
Water (g)	129	64,4			9%
Vet (g)	0,6	0,3	1,9		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,8	1,4	1,9		9%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	0,6		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)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,28	0,14		25%
B2 (mg)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	0,4	0,2		2%
B6 (mg)	0,24	0,12		16%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	8	4		11%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	12	6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24	12		2%
Fosfor (mg)	42	21		8%
Magnesium (mg)	24	12		7%
Koper (mg)	0,06	0,03		7%
Jodium (µg)	4	2		3%

IJzer (mg)	0,8	0,4	7%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,8	0,4	9%
Kalium (mg)	520	260	15%
Natrium (mg)	34	17	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	166	83		4%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	14	7		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3,4	1,7		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,6	0,3		
Polysacchariden (g)	64,6	32,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,4	0,2		
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)	–	–		
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	0		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,8	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	28	14		
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