Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

93,8 kcal per maaltijd · 75 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 71 en% (waarvan suikers 8) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 11 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardpeer, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	394	315			5%
kcal (kcal)	93,8	75			5%
Eiwit (g)	2,5	2	10,7		4%
Koolhydraten (g)	16,8	13,4	71,5		6%
Suiker (g)	1,9	1,5	8,0		4%
Water (g)	97,5	78			7%
Vet (g)	0,63	0,5	6,0		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,4	4,3	11,5		18%
Verzadigd (g)	0,25	0,2	2,4		1%
EOV (g)	0,25	0,2			0%
MOV (g)	0,13	0,1			1%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,1		11%
B2 (mg)	0,13	0,1		8%
B3 (mg)	1,9	1,5		11%
B6 (mg)	0,11	0,09		8%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2,5	2		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,25	0,2		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	45	36		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	47,5	38		5%
Fosfor (mg)	87,5	70		16%
Magnesium (mg)	12,5	10		4%
Koper (mg)	0,15	0,12		17%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,8	1,4	16%
Selenium (µg)	12,5	10	18%
Zink (mg)	0,3	0,24	3%
Kalium (mg)	799	639	23%
Natrium (mg)	6,3	5	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	225	180		6%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	18,8	15		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	2,5	2		4%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	14,9	11,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,5	0,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	1,8	1,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	37,5	30		
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