Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

46 kcal per maaltijd · 23 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 78 en% (waarvan suikers 78) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Acerolasap, rauw	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	192	96			2%
kcal (kcal)	46	23			2%
Eiwit (g)	0,8	0,4	7,0		1%
Koolhydraten (g)	9	4,5	78,3		3%
Suiker (g)	9	4,5	78,3		18%
Water (g)	189	94,3			13%
Vet (g)	0,6	0,3	11,7		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,6	0,3	2,6		2%
Verzadigd (g)	0,14	0,07	2,7		1%
EOV (g)	0,16	0,08			0%
MOV (g)	0,18	0,09			1%
Omega 3 (g)	0,09	0,04			6%
Omega 6 (g)	0,09	0,05			1%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,04			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,02		4%
B2 (mg)	0,12	0,06		8%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,01	< 0,01		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	3200	1600		4267%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,36	0,18		3%
K (µg)	2,8	1,4		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	28	14		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20	10		2%
Fosfor (mg)	18	9		3%
Magnesium (mg)	24	12		7%
Koper (mg)	0,17	0,09		19%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1	0,5	9%
Selenium (µg)	0,2	0,1	0%
Zink (mg)	0,2	0,1	2%
Kalium (mg)	194	97	6%
Natrium (mg)	6	3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	610	305		15%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	50	25		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,8	1,4		
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)	0,36	0,18		
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)	–	–		
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