Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

82,6 kcal per maaltijd · 236 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 40) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 0 en% · alcohol 40 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Advocaat	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	346	988			4%
kcal (kcal)	82,6	236			4%
Eiwit (g)	1,5	4,3	7,3		3%
Koolhydraten (g)	8,3	23,6	40,0		3%
Suiker (g)	8,3	23,6	40,0		17%
Water (g)	18,8	53,7			1%
Vet (g)	1,1	3,2	12,2		1%
Cholesterol (mg)	43,8	125			15%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,39	1,1	4,2		2%
EOV (g)	0,46	1,3			1%
MOV (g)	0,07	0,2			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,07	0,2			1%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,02		1%
B2 (mg)	0,05	0,13		3%
B3 (mg)	0,39	1,1		2%
B6 (mg)	0,01	0,03		1%
B12 (µg)	0,19	0,53		7%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,14	0,4		1%
E (mg)	0,39	1,1		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	23,8	68		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,1	28,8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7	20		1%
Fosfor (mg)	28,4	81		5%
Magnesium (mg)	1,4	4		0%
Koper (mg)	0,03	0,09		3%
Jodium (µg)	3,9	11		3%

IJzer (mg)	0,28	0,8	3%
Selenium (µg)	2,1	6	3%
Zink (mg)	0,16	0,47	2%
Kalium (mg)	18,2	52	1%
Natrium (mg)	19,3	55	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)	30,5	87		2%
Zeaxanthine (µg)	17,2	49		9%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	23,8	68		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	1,5	4,3		3%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	4,8	13,6		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,95	2,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,01	0,02		
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)	0,35	1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,1	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	< 0,01	0,01		
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)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,28	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	23,8	68		
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