Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

67,5 kcal per maaltijd · 54 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 89 en% (waarvan suikers 86) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ananas	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	286	229			3%
kcal (kcal)	67,5	54			3%
Eiwit (g)	0,63	0,5	3,7		1%
Koolhydraten (g)	15	12	88,9		6%
Suiker (g)	14,5	11,6	85,9		29%
Water (g)	107	85,6			7%
Vet (g)	0,13	0,1	1,7		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2	1,6	5,9		7%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,13	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,08		9%
B2 (mg)	0,03	0,02		2%
B3 (mg)	0,5	0,4		3%
B6 (mg)	0,11	0,09		7%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	53,8	43		72%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,13	0,1		1%
K (µg)	0,25	0,2		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0	0		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15	12		2%
Fosfor (mg)	10	8		2%
Magnesium (mg)	18,8	15		5%
Koper (mg)	0,13	0,1		14%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,25	0,2	2%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,25	0,2	3%
Kalium (mg)	145	116	4%
Natrium (mg)	0	0	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	62,5	50		2%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	5	4		0%
Zeaxanthine (µg)	3,8	3		2%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	5	4		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	10	8		3%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,25	0,2		
Eiwit plantaardig (g)	0,63	0,5		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,5	0,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,13	0,1		
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	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,25	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	11,3	9		
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