Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

91,2 kcal per maaltijd · 304 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 89 en% (waarvan suikers 89) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ananas, gedroogd	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	386	1288			5%
kcal (kcal)	91,2	304			5%
Eiwit (g)	0,83	2,8	3,6		1%
Koolhydraten (g)	20,4	67,9	89,3		8%
Suiker (g)	20,4	67,9	89,3		41%
Water (g)	5,6	18,6			0%
Vet (g)	0,18	0,61	1,8		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,1	7,1	4,7		7%
Verzadigd (g)	0,01	0,04	0,1		0%
EOV (g)	0,02	0,07			0%
MOV (g)	0,06	0,2			0%
Omega 3 (g)	0,03	0,09			2%
Omega 6 (g)	0,04	0,12			0%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,09			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,28		8%
B2 (mg)	0,04	0,15		3%
B3 (mg)	0,69	2,3		4%
B6 (mg)	0,15	0,51		10%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	14,6	48,8		20%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,03	0,1		0%
K (µg)	1,1	3,6		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,8	46		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,8	66		2%
Fosfor (mg)	12,3	41		2%
Magnesium (mg)	18,3	61		5%
Koper (mg)	0,17	0,56		19%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,44	1,5	4%
Selenium (µg)	0,15	0,5	0%
Zink (mg)	0,18	0,61	2%
Kalium (mg)	167	556	5%
Natrium (mg)	1,5	5	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	26,7	89		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,4	8		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,13	0,44		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,18	0,6		
Som van vetzuren (g)	0,09	0,31		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
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)	–	–		
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