Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

104 kcal per maaltijd · 417 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 53) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ananas, gedroogd, met yoghurtlaag	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	437	1749			5%
kcal (kcal)	104	417			5%
Eiwit (g)	2,1	8,3	8,0		4%
Koolhydraten (g)	13,8	55,3	53,1		5%
Suiker (g)	13,8	55,3	53,1		28%
Water (g)	3	12			0%
Vet (g)	4,3	17	36,8		5%
Cholesterol (mg)	0,98	3,9			0%
Vezels (g)	0,98	3,9	1,9		3%
Verzadigd (g)	2,5	10	21,6		11%
EOV (g)	0,92	3,7			1%
MOV (g)	0,17	0,67			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,12			2%
Omega 6 (g)	0,14	0,56			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,12			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,23		5%
B2 (mg)	0,13	0,54		8%
B3 (mg)	0,83	3,3		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,14	0,55		5%
C (mg)	7,1	28,2		9%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,23	0,91		2%
K (µg)	3,1	12,2		4%
A (µg)	0,21	0,84		
B11 / Foliumzuur (µg)	9	36,2		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	81	324		8%
Fosfor (mg)	57,6	230		10%
Magnesium (mg)	15,1	60,2		4%
Koper (mg)	0,08	0,33		9%
Jodium (µg)	8	32,1		5%

IJzer (mg)	0,23	0,92	2%
Selenium (µg)	1,1	4,5	2%
Zink (mg)	0,33	1,3	4%
Kalium (mg)	168	670	5%
Natrium (mg)	56,6	226	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	13,4	53,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,4	5,6		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,33	1,3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,08	0,33		
Som van vetzuren (g)	4	16,2		
Transvetten (g)	0,44	1,8		
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)	0,23	0,91		
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