Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

9,8 kcal per maaltijd · 49 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 79 en% (waarvan suikers 77) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ananassalsa	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	41,8	209			0%
kcal (kcal)	9,8	49			0%
Eiwit (g)	0,13	0,66	5,4		0%
Koolhydraten (g)	1,9	9,7	79,0		1%
Suiker (g)	1,9	9,5	77,5		4%
Water (g)	17,4	87,2			1%
Vet (g)	0,07	0,36	6,6		0%
Cholesterol (mg)	0,02	0,12			0%
Vezels (g)	0,29	1,5	6,0		1%
Verzadigd (g)	< 0,01	0,01	0,2		0%
EOV (g)	< 0,01	0,02			0%
MOV (g)	0,01	0,05			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	0,02			0%
Omega 6 (g)	0,01	0,03			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,02			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,07		1%
B2 (mg)	0,01	0,03		0%
B3 (mg)	0,14	0,68		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	9,6	48		13%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,06	0,3		0%
K (µg)	0,86	4,3		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,6	12,8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,7	13,6		0%
Fosfor (mg)	2,7	13,7		0%
Magnesium (mg)	2,8	13,8		1%
Koper (mg)	0,02	0,08		2%
Jodium (µg)	1,1	5,5		1%

IJzer (mg)	0,06	0,29	1%
Selenium (µg)	0,11	0,57	0%
Zink (mg)	0,02	0,11	0%
Kalium (mg)	39	195	1%
Natrium (mg)	13,7	68,6	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	83,7	419		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	7	35,2		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,02	0,11		
Polysacchariden (g)	0,04	0,19		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,12	0,62		
Som van vetzuren (g)	0,01	0,07		
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)	0,06	0,3		
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