Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

37,5 kcal per maaltijd · 50 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 70 en% (waarvan suikers 70) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 22 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aroniabes	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	158	210			2%
kcal (kcal)	37,5	50			2%
Eiwit (g)	0,53	0,7	5,6		1%
Koolhydraten (g)	6,6	8,8	70,4		3%
Suiker (g)	6,6	8,8	70,4		13%
Water (g)	63,3	84,4			4%
Vet (g)	0,08	0,1	1,8		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,2	5,6	22,4		14%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,02		1%
B2 (mg)	0,02	0,02		1%
B3 (mg)	0,23	0,3		1%
B6 (mg)	0,02	0,03		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	20,9	27,8		28%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,1	1,5		8%
K (µg)	16,4	21,9		23%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	5	6,6		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24	32		2%
Fosfor (mg)	54	72		10%
Magnesium (mg)	12	16		3%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	1,1	1,5		1%

IJzer (mg)	0,68	0,9	6%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,23	0,3	3%
Kalium (mg)	164	218	5%
Natrium (mg)	2,3	3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	848	1130		21%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	70,6	94,2		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	16,4	21,9		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,08	0,11		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	1,1	1,5		
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)	141	188		
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