Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

167 kcal per maaltijd · 186 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 1) · vet 89 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Avocado	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	690	767			8%
kcal (kcal)	167	186			8%
Eiwit (g)	1,8	2	4,3		3%
Koolhydraten (g)	1,6	1,8	3,9		1%
Suiker (g)	0,45	0,5	1,1		1%
Water (g)	65,1	72,3			4%
Vet (g)	16,6	18,4	89,0		19%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,8	3,1	3,3		9%
Verzadigd (g)	1,9	2,1	10,2		8%
EOV (g)	12,2	13,6			14%
MOV (g)	1,4	1,6			6%
Omega 3 (g)	0,09	0,1			7%
Omega 6 (g)	1,4	1,5			15%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,07			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,11		9%
B2 (mg)	0,13	0,14		8%
B3 (mg)	1,4	1,6		8%
B6 (mg)	0,29	0,32		19%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2,7	3		4%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,4	2,7		19%
K (µg)	18,9	21		27%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,8	22		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,5	15		1%
Fosfor (mg)	45	50		8%
Magnesium (mg)	23,4	26		7%
Koper (mg)	0,27	0,3		30%
Jodium (µg)	1,4	1,5		1%

IJzer (mg)	0,45	0,5	4%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,54	0,6	6%
Kalium (mg)	386	429	11%
Natrium (mg)	4,5	5	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	28,8	32		1%
Alfa-caroteen (µg)	14,4	16		2%
Luteine (µg)	207	230		10%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	4,5	5		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	27	30		9%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	18,9	21		
Eiwit plantaardig (g)	1,8	2		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,27	0,3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	15,6	17,3		
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)	1,5	1,7		
Beta-tocoferol (mg)	0,99	1,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,18	0,2		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,45	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	8,1	9		
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