Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

266 kcal per maaltijd · 213 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 3) · vet 70 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Berenklauw, bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1105	884			13%
kcal (kcal)	266	213			13%
Eiwit (g)	12,9	10,3	19,3		23%
Koolhydraten (g)	6,1	4,9	9,2		2%
Suiker (g)	1,8	1,4	2,6		4%
Water (g)	82,1	65,7			5%
Vet (g)	20,8	16,6	70,1		23%
Cholesterol (mg)	30	24			10%
Vezels (g)	1,5	1,2	1,1		5%
Verzadigd (g)	6	4,8	20,3		27%
EOV (g)	8,1	6,5			9%
MOV (g)	4,8	3,8			19%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	4,4	3,5			49%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,2	0,16		18%
B2 (mg)	0,1	0,08		6%
B3 (mg)	4,9	3,9		29%
B6 (mg)	0,26	0,2		17%
B12 (µg)	0,8	0,64		29%
C (mg)	7,5	6		10%
D (µg)	0,38	0,3		4%
E (mg)	0,38	0,3		3%
K (µg)	0,25	0,2		0%
A (µg)	16,3	13		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,6	10,9		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20	16		2%
Fosfor (mg)	135	108		25%
Magnesium (mg)	18,8	15		5%
Koper (mg)	0,08	0,06		8%
Jodium (µg)	4,3	3,4		3%

IJzer (mg)	1,1	0,9	10%
Selenium (µg)	6,3	5	9%
Zink (mg)	2,2	1,8	24%
Kalium (mg)	270	216	8%
Natrium (mg)	810	648	54%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10	8		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	18,8	15		1%
Zeaxanthine (µg)	6,3	5		3%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	17,5	14		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2,5	2		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,25	0,2		
Eiwit plantaardig (g)	1	0,8		2%
Eiwit dierlijk (g)	12	9,6		21%
Stikstof (g)	1,9	1,5		
Polysacchariden (g)	4,5	3,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	19,6	15,7		
Transvetten (g)	0,25	0,2		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,38	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,63	0,5		
IJzer non-haem (mg)	0,5	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	18,8	15		

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