Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

154 kcal per maaltijd · 154 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 14 en% (waarvan suikers 5) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Berenklauw rauw	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	643	643			8%
kcal (kcal)	154	154			8%
Eiwit (g)	11,3	11,3	29,4		20%
Koolhydraten (g)	5,4	5,4	14,0		2%
Suiker (g)	2,1	2,1	5,5		4%
Water (g)	71	71			5%
Vet (g)	9,4	9,4	54,9		11%
Cholesterol (mg)	26	26			9%
Vezels (g)	1,5	1,5	1,9		5%
Verzadigd (g)	3,7	3,7	21,6		17%
EOV (g)	4	4			5%
MOV (g)	0,1	0,1			0%
Omega 3 (g)	0,1	0,1			7%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,05			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,17	0,17		15%
B2 (mg)	0,09	0,09		6%
B3 (mg)	4,2	4,2		25%
B6 (mg)	0,23	0,23		15%
B12 (µg)	0,7	0,7		25%
C (mg)	6	6		8%
D (µg)	0,4	0,4		4%
E (mg)	0,3	0,3		2%
K (µg)	0,2	0,2		0%
A (µg)	14	14		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,8	12,8		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19	19		2%
Fosfor (mg)	115	115		21%
Magnesium (mg)	16	16		5%
Koper (mg)	0,06	0,06		7%
Jodium (µg)	4,5	4,5		3%

IJzer (mg)	1	1	9%
Selenium (µg)	5	5	7%
Zink (mg)	1,9	1,9	21%
Kalium (mg)	245	245	7%
Natrium (mg)	697	697	46%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7	7		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	13	13		1%
Zeaxanthine (µg)	6	6		3%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	15	15		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,2	0,2		
Eiwit plantaardig (g)	1	1		2%
Eiwit dierlijk (g)	10,4	10,4		19%
Stikstof (g)	1,7	1,7		
Polysacchariden (g)	3,3	3,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,8	8,8		
Transvetten (g)	0,1	0,1		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,3	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
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)	0,02	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,19	0,19		
IJzer haem (mg)	0,6	0,6		
IJzer non-haem (mg)	0,4	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	15	15		

Verz vetz rest (g)	0	0

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