Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

51 kcal per maaltijd · 51 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 56) · vet 11 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 14 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bessen, gemiddeld	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	213	213			3%
kcal (kcal)	51	51			3%
Eiwit (g)	0,85	0,85	6,7		2%
Koolhydraten (g)	7,2	7,2	56,5		3%
Suiker (g)	7,2	7,2	56,5		14%
Water (g)	87,4	87,4			6%
Vet (g)	0,6	0,6	10,6		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,5	3,5	13,7		12%
Verzadigd (g)	0,03	0,03	0,5		0%
EOV (g)	0,03	0,03			0%
MOV (g)	0,15	0,15			1%
Omega 3 (g)	0,07	0,07			5%
Omega 6 (g)	0,08	0,08			1%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,07			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,04		4%
B2 (mg)	0,07	0,07		4%
B3 (mg)	0,62	0,62		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	44	44		59%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,2	1,2		9%
K (µg)	11,8	11,8		17%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,4	20,4		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	37	37		4%
Fosfor (mg)	40	40		7%
Magnesium (mg)	18	18		5%
Koper (mg)	0,09	0,09		10%
Jodium (µg)	1	1		1%

IJzer (mg)	0,9	0,9	8%
Selenium (µg)	0,1	0,1	0%
Zink (mg)	0,3	0,3	3%
Kalium (mg)	234	234	7%
Natrium (mg)	0,5	0,5	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	31,7	31,7		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,7	2,7		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,14	0,14		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	2	2		
Som van vetzuren (g)	0,2	0,2		
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)	1,2	1,2		
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