Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

186 kcal per maaltijd · 124 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 71 en% (waarvan suikers 31) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bessen met talkkuna	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	786	524			9%
kcal (kcal)	186	124			9%
Eiwit (g)	3,7	2,4	7,9		7%
Koolhydraten (g)	33	22	71,0		13%
Suiker (g)	14,2	9,5	30,6		28%
Water (g)	103	68,4			7%
Vet (g)	2,1	1,4	10,1		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	7,2	4,8	7,7		24%
Verzadigd (g)	0,23	0,15	1,1		1%
EOV (g)	0,43	0,29			0%
MOV (g)	0,59	0,39			2%
Omega 3 (g)	0,10	0,07			7%
Omega 6 (g)	0,49	0,33			5%
Omega 3 ALA (g)	0,10	0,07			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,21	0,14		19%
B2 (mg)	0,14	0,09		9%
B3 (mg)	3,2	2,1		19%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	48,8	32,6		65%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,5	0,97		11%
K (µg)	13,8	9,2		20%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	34,2	22,8		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	58,6	39,1		6%
Fosfor (mg)	163	109		30%
Magnesium (mg)	57,6	38,4		16%
Koper (mg)	0,29	0,19		32%
Jodium (µg)	57,5	38,3		38%

IJzer (mg)	3,3	2,2	30%
Selenium (µg)	3	2	4%
Zink (mg)	1,5	0,99	17%
Kalium (mg)	385	257	11%
Natrium (mg)	119	79,6	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	36,6	24,4		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,1	2,1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,59	0,39		
Polysacchariden (g)	18,8	12,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	2,2	1,5		
Som van vetzuren (g)	1,2	0,83		
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	0,97		
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