Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

260 kcal per maaltijd · 173 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 39 en% (waarvan suikers 39) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 32) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bessenkwark, met room, zelfgemaakt	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1082	721			13%
kcal (kcal)	260	173			13%
Eiwit (g)	5,9	4	9,1		11%
Koolhydraten (g)	25,2	16,8	38,8		10%
Suiker (g)	25,2	16,8	38,8		50%
Water (g)	102	68			7%
Vet (g)	14,1	9,4	48,9		16%
Cholesterol (mg)	30,6	20,4			10%
Vezels (g)	1,5	1,0	1,2		5%
Verzadigd (g)	9,2	6,1	31,9		41%
EOV (g)	3,2	2,1			4%
MOV (g)	0,39	0,26			2%
Omega 3 (g)	0,08	0,06			6%
Omega 6 (g)	0,24	0,16			3%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,06			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,03		4%
B2 (mg)	0,21	0,14		13%
B3 (mg)	1,8	1,2		11%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,38	0,25		13%
C (mg)	19,6	13,1		26%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,78	0,52		6%
K (µg)	9,1	6,1		13%
A (µg)	115	76,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,2	12,8		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	100	66,8		10%
Fosfor (mg)	130	86,6		24%
Magnesium (mg)	16,5	11		5%
Koper (mg)	0,06	0,04		6%
Jodium (µg)	13,6	9,1		9%

IJzer (mg)	0,45	0,3	4%
Selenium (µg)	2,8	1,8	4%
Zink (mg)	0,52	0,35	6%
Kalium (mg)	224	149	6%
Natrium (mg)	59,5	39,7	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	67,1	44,7		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	120	80,3		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,95	0,63		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,5	0,99		
Som van vetzuren (g)	13,1	8,8		
Transvetten (g)	0,4	0,27		
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)	0,78	0,52		
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