Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

136 kcal per maaltijd · 68 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 65 en% (waarvan suikers 65) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bessenmelk	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	574	287			7%
kcal (kcal)	136	68			7%
Eiwit (g)	4,6	2,3	13,4		8%
Koolhydraten (g)	22,2	11,1	65,4		9%
Suiker (g)	22,2	11,1	65,4		44%
Water (g)	167	83,3			11%
Vet (g)	2,4	1,2	15,7		3%
Cholesterol (mg)	8,8	4,4			3%
Vezels (g)	1,8	0,88	2,6		6%
Verzadigd (g)	1,5	0,73	9,7		7%
EOV (g)	0,51	0,25			1%
MOV (g)	0,12	0,06			0%
Omega 3 (g)	0,04	0,02			3%
Omega 6 (g)	0,07	0,03			1%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,02			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,03		6%
B2 (mg)	0,29	0,15		18%
B3 (mg)	1,5	0,74		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,56	0,28		20%
C (mg)	23,5	11,8		31%
D (µg)	1,4	0,69		14%
E (mg)	0,65	0,33		5%
K (µg)	6,4	3,2		9%
A (µg)	16,8	8,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	16	8		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	184	92,1		18%
Fosfor (mg)	144	72,1		26%
Magnesium (mg)	24,2	12,1		7%
Koper (mg)	0,06	0,03		7%
Jodium (µg)	20,1	10,1		13%

IJzer (mg)	0,53	0,26	5%
Selenium (µg)	3,9	2	6%
Zink (mg)	0,72	0,36	8%
Kalium (mg)	324	162	9%
Natrium (mg)	56,8	28,4	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	27,9	14,0		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	19,1	9,6		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,73	0,37		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,3	0,64		
Som van vetzuren (g)	2,1	1,1		
Transvetten (g)	0,03	0,01		
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)	0,65	0,33		
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