Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

53 kcal per maaltijd · 53 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 68 en% (waarvan suikers 57) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 13 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bessenmix, diepvries	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	221	221			3%
kcal (kcal)	53	53			3%
Eiwit (g)	0,91	0,91	6,8		2%
Koolhydraten (g)	9	9	67,9		3%
Suiker (g)	7,6	7,6	57,4		15%
Water (g)	85,6	85,6			6%
Vet (g)	0,7	0,7	11,9		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,4	3,4	12,6		11%
Verzadigd (g)	0,1	0,1	1,7		0%
EOV (g)	0,1	0,1			0%
MOV (g)	0,4	0,4			2%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,02		2%
B2 (mg)	0,01	0,01		1%
B3 (mg)	0,51	0,51		3%
B6 (mg)	0,02	0,02		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	48,8	48,8		65%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,1	1,1		8%
K (µg)	2,5	2,5		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	27,7	27,7		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	23,5	23,5		2%
Fosfor (mg)	21,5	21,5		4%
Magnesium (mg)	13,5	13,5		4%
Koper (mg)	0,05	0,05		6%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0,39	0,39	4%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,14	0,14	2%
Kalium (mg)	190	190	5%
Natrium (mg)	0	0	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	42,4	42,4		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,5	3,5		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,5	2,5		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,15	0,15		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	1,1		
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)	7,1	7,1		
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