Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

260 kcal per maaltijd · 130 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 90 en% (waarvan suikers 89) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bessennectar, 50% bessen, gezoet	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1064	532			13%
kcal (kcal)	260	130			13%
Eiwit (g)	1,1	0,55	1,7		2%
Koolhydraten (g)	58,6	29,3	90,2		23%
Suiker (g)	57,8	28,9	88,9		116%
Water (g)	134	67			9%
Vet (g)	0,7	0,35	2,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,9	1,9	3,0		13%
Verzadigd (g)	0,03	0,02	0,1		0%
EOV (g)	0,02	0,01			0%
MOV (g)	0,1	0,05			0%
Omega 3 (g)	0,05	0,02			3%
Omega 6 (g)	0,06	0,03			1%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,02			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,02		3%
B2 (mg)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	0,62	0,31		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	86,8	43,4		116%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,3	0,66		10%
K (µg)	17,8	8,9		25%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	22	11		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	48,2	24,1		5%
Fosfor (mg)	44	22		8%
Magnesium (mg)	19,6	9,8		6%
Koper (mg)	0,08	0,04		9%
Jodium (µg)	3,5	1,8		2%

IJzer (mg)	0,88	0,44	8%
Selenium (µg)	0,38	0,19	1%
Zink (mg)	0,21	0,1	2%
Kalium (mg)	266	133	8%
Natrium (mg)	2,6	1,3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	53,9	26,9		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	4,3	2,2		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,15	0,08		
Polysacchariden (g)	0,88	0,44		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	2,1	1,1		
Som van vetzuren (g)	0,16	0,08		
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)	1,3	0,66		
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