Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

52 kcal per maaltijd · 52 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 53) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 11 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bessenpuree, 100% bessen, ongezoet	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	219	219			3%
kcal (kcal)	52	52			3%
Eiwit (g)	0,79	0,79	6,1		1%
Koolhydraten (g)	7,8	7,8	60,4		3%
Suiker (g)	6,9	6,9	53,1		14%
Water (g)	87,3	87,3			6%
Vet (g)	0,72	0,72	12,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3	3	11,4		10%
Verzadigd (g)	0,03	0,03	0,6		0%
EOV (g)	0,03	0,03			0%
MOV (g)	0,16	0,16			1%
Omega 3 (g)	0,08	0,08			6%
Omega 6 (g)	0,08	0,08			1%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,08			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,05		4%
B2 (mg)	0,02	0,02		1%
B3 (mg)	0,53	0,53		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	16	16		21%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,1	1,1		8%
K (µg)	8,2	8,2		12%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,4	18,4		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25	25		2%
Fosfor (mg)	29	29		5%
Magnesium (mg)	16,3	16,3		5%
Koper (mg)	0,09	0,09		10%
Jodium (µg)	1	1		1%

IJzer (mg)	0,73	0,73	7%
Selenium (µg)	0,1	0,1	0%
Zink (mg)	0,22	0,22	2%
Kalium (mg)	174	174	5%
Natrium (mg)	2	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18,6	18,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,8	1,8		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,13	0,13		
Polysacchariden (g)	0,94	0,94		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,7	1,7		
Som van vetzuren (g)	0,23	0,23		
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)	1,1	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)	–	–		
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