Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

55 kcal per maaltijd · 55 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 67 en% (waarvan suikers 42) · vet 8 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 10 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bessenpuree, ongezoet, met toegevoegde vitamine C	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	230	230			3%
kcal (kcal)	55	55			3%
Eiwit (g)	0,7	0,7	5,1		1%
Koolhydraten (g)	9,2	9,2	66,9		4%
Suiker (g)	5,8	5,8	41,9		12%
Water (g)	86,4	86,4			6%
Vet (g)	0,5	0,5	8,2		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,8	2,8	10,2		9%
Verzadigd (g)	0,02	0,02	0,4		0%
EOV (g)	0,02	0,02			0%
MOV (g)	0,12	0,12			0%
Omega 3 (g)	0,06	0,06			4%
Omega 6 (g)	0,06	0,06			1%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,06			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,02		2%
B2 (mg)	0,05	0,05		3%
B3 (mg)	0,5	0,5		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	30	30		40%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,98	0,98		8%
K (µg)	9,4	9,4		13%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,3	16,3		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	30,5	30,5		3%
Fosfor (mg)	32,6	32,6		6%
Magnesium (mg)	14,6	14,6		4%
Koper (mg)	0,07	0,07		8%
Jodium (µg)	0,8	0,8		1%

IJzer (mg)	0,73	0,73	7%
Selenium (µg)	0,09	0,09	0%
Zink (mg)	0,24	0,24	3%
Kalium (mg)	188	188	5%
Natrium (mg)	0,6	0,6	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	25,4	25,4		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,0	2,0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,11	0,11		
Polysacchariden (g)	3,4	3,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,6	1,6		
Som van vetzuren (g)	0,17	0,17		
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)	0,98	0,98		
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