Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

68 kcal per maaltijd · 34 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 72 en% (waarvan suikers 72) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bessensap, ongezoet	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	280	140			3%
kcal (kcal)	68	34			3%
Eiwit (g)	1,4	0,7	8,2		3%
Koolhydraten (g)	12,2	6,1	72,0		5%
Suiker (g)	12,2	6,1	72,0		24%
Water (g)	185	92,5			12%
Vet (g)	0,42	0,21	5,6		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,05	0,03	0,7		0%
EOV (g)	0,04	0,02			0%
MOV (g)	0,25	0,13			1%
Omega 3 (g)	0,12	0,06			9%
Omega 6 (g)	0,13	0,06			1%
Omega 3 ALA (g)	0,12	0,06			11%
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)	0,12	0,06		8%
B3 (mg)	1,1	0,53		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	74,8	37,4		100%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2	1		16%
K (µg)	20	10		29%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	34,6	17,3		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	63,8	31,9		6%
Fosfor (mg)	68	34		12%
Magnesium (mg)	30,6	15,3		9%
Koper (mg)	0,15	0,08		17%
Jodium (µg)	1,7	0,85		1%

IJzer (mg)	1,5	0,77	14%
Selenium (µg)	0,19	0,09	0%
Zink (mg)	0,51	0,26	6%
Kalium (mg)	398	199	11%
Natrium (mg)	1,2	0,58	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	53,9	27		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	4,4	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)	0,23	0,12		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	3,4	1,7		
Som van vetzuren (g)	0,35	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)	2	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