Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

52 kcal per maaltijd · 52 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 85 en% (waarvan suikers 77) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Blauwe bessen	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)	0,7	0,7	5,4		1%
Koolhydraten (g)	11	11	84,6		4%
Suiker (g)	10	10	76,9		20%
Water (g)	85,6	85,6			6%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,4	2,4	9,2		8%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
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)	0,03	0,03		2%
B3 (mg)	0,3	0,3		2%
B6 (mg)	0,05	0,05		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	10	10		13%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,6	0,6		5%
K (µg)	19,3	19,3		28%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	6	6		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5	5		1%
Fosfor (mg)	12	12		2%
Magnesium (mg)	5	5		1%
Koper (mg)	0,08	0,08		9%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,3	0,3	3%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,2	0,2	2%
Kalium (mg)	85	85	2%
Natrium (mg)	1	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	43	43		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	140	140		7%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	4	4		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2	2		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	19,3	19,3		
Eiwit plantaardig (g)	0,7	0,7		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1	1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0	0		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,6	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,4	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,3	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	7	7		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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