Recept

Recept · 1 maaltijd · 7 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

21,4 kcal per maaltijd · 305 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 33 en% (waarvan suikers 32) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 27 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Blauwe bosbes, gedroogd, poeder	7 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	88,7	1267			1%
kcal (kcal)	21,4	305			1%
Eiwit (g)	0,53	7,6	10,0		1%
Koolhydraten (g)	1,8	25,1	32,9		1%
Suiker (g)	1,7	24,5	32,1		3%
Water (g)	0,78	11,1			0%
Vet (g)	0,48	6,9	20,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,9	41,8	27,4		10%
Verzadigd (g)	0,02	0,27	0,8		0%
EOV (g)	0,03	0,37			0%
MOV (g)	0,11	1,6			0%
Omega 3 (g)	0,05	0,78			4%
Omega 6 (g)	0,06	0,82			1%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,78			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,89		6%
B2 (mg)	0,01	0,09		0%
B3 (mg)	0,26	3,8		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,04	0,5		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,86	12,3		7%
K (µg)	6,1	87,8		9%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,2	74,7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,4	120		1%
Fosfor (mg)	11,2	160		2%
Magnesium (mg)	3,3	47		1%
Koper (mg)	0,04	0,64		5%
Jodium (µg)	0,47	6,7		0%

IJzer (mg)	0,25	3,5	2%
Selenium (µg)	0,7	10	1%
Zink (mg)	0,07	0,95	1%
Kalium (mg)	27,3	390	1%
Natrium (mg)	0,08	1,1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,5	36		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,21	3		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,09	1,2		
Polysacchariden (g)	0,04	0,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,66	9,4		
Som van vetzuren (g)	0,16	2,2		
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)	0,86	12,3		
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