Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

284 kcal per maaltijd · 189 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 34 en% (waarvan suikers 21) · vet 53 en% (waarvan verzadigd 33) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Blauwe bosbessen, met talkkunapoeder, room en kwark	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1182	788			14%
kcal (kcal)	284	189			14%
Eiwit (g)	7,8	5,2	10,9		14%
Koolhydraten (g)	23,9	15,9	33,7		9%
Suiker (g)	14,6	9,8	20,6		29%
Water (g)	98,3	65,5			7%
Vet (g)	16,5	11	52,5		19%
Cholesterol (mg)	34,5	23			11%
Vezels (g)	2,4	1,6	1,7		8%
Verzadigd (g)	10,5	7	33,2		47%
EOV (g)	3,7	2,5			4%
MOV (g)	0,63	0,42			3%
Omega 3 (g)	0,10	0,07			7%
Omega 6 (g)	0,45	0,3			5%
Omega 3 ALA (g)	0,10	0,07			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,10		13%
B2 (mg)	0,23	0,15		14%
B3 (mg)	3,1	2		18%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,42	0,28		15%
C (mg)	2,8	1,8		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,83	0,55		6%
K (µg)	7,3	4,9		10%
A (µg)	129	86,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,1	13,4		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	108	72,2		11%
Fosfor (mg)	188	125		34%
Magnesium (mg)	29,8	19,8		9%
Koper (mg)	0,13	0,08		14%
Jodium (µg)	40,6	27,1		27%

IJzer (mg)	1,3	0,87	12%
Selenium (µg)	4,4	2,9	6%
Zink (mg)	1	0,68	11%
Kalium (mg)	227	151	6%
Natrium (mg)	123	81,8	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	73,4	48,9		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	136	90,4		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,2	0,83		
Polysacchariden (g)	9,2	6,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,1	0,72		
Som van vetzuren (g)	15,3	10,2		
Transvetten (g)	0,45	0,3		
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)	0,83	0,55		
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