Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

14,7 kcal per maaltijd · 98 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 78 en% (waarvan suikers 72) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Blauwe bosbessenpuree, vers, met suiker	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	62,1	414			1%
kcal (kcal)	14,7	98			1%
Eiwit (g)	0,11	0,74	3,0		0%
Koolhydraten (g)	2,9	19,2	78,2		1%
Suiker (g)	2,6	17,5	71,6		5%
Water (g)	11,5	76,6			1%
Vet (g)	0,14	0,95	8,8		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,45	3	6,1		1%
Verzadigd (g)	0,01	0,04	0,3		0%
EOV (g)	0,01	0,05			0%
MOV (g)	0,03	0,22			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,11			1%
Omega 6 (g)	0,02	0,11			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,11			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,09		1%
B2 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B3 (mg)	0,06	0,41		0%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,63	4,2		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,25	1,7		2%
K (µg)	1,2	8,1		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,1	7,1		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,6	17,1		0%
Fosfor (mg)	2,7	18		0%
Magnesium (mg)	1,2	8,1		0%
Koper (mg)	0,01	0,07		1%
Jodium (µg)	0,21	1,4		0%

IJzer (mg)	0,08	0,55	1%
Selenium (µg)	0,02	0,14	0%
Zink (mg)	0,02	0,14	0%
Kalium (mg)	14,9	99,2	0%
Natrium (mg)	0,27	1,8	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,7	38,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,48	3,2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,02	0,12		
Polysacchariden (g)	0,24	1,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,19	1,3		
Som van vetzuren (g)	0,05	0,3		
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)	0,25	1,7		
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