Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

50 kcal per maaltijd · 50 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 55 en% (waarvan suikers 55) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 21 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Boysenbes, diepvries, ongezoet	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	209	209			2%
kcal (kcal)	50	50			3%
Eiwit (g)	1,1	1,1	8,8		2%
Koolhydraten (g)	6,9	6,9	55,1		3%
Suiker (g)	6,9	6,9	55,1		14%
Water (g)	85,9	85,9			6%
Vet (g)	0,26	0,26	4,7		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,3	5,3	21,2		18%
Verzadigd (g)	0,01	0,01	0,2		0%
EOV (g)	0,03	0,03			0%
MOV (g)	0,15	0,15			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,05			4%
Omega 6 (g)	0,10	0,10			1%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,05			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,05		5%
B2 (mg)	0,04	0,04		2%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,06	0,06		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	3,1	3,1		4%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,87	0,87		7%
K (µg)	7,8	7,8		11%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	63	63		21%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	27	27		3%
Fosfor (mg)	27	27		5%
Magnesium (mg)	16	16		5%
Koper (mg)	0,08	0,08		9%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,85	0,85	8%
Selenium (µg)	0,2	0,2	0%
Zink (mg)	0,22	0,22	2%
Kalium (mg)	139	139	4%
Natrium (mg)	1	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	40	40		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	3	3		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	7,8	7,8		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	0,87	0,87		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
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