Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

46,3 kcal per maaltijd · 37 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 55 en% (waarvan suikers 55) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 17 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bramen	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	193	154			2%
kcal (kcal)	46,3	37			2%
Eiwit (g)	1,1	0,9	9,7		2%
Koolhydraten (g)	6,4	5,1	55,1		2%
Suiker (g)	6,4	5,1	55,1		13%
Water (g)	109	87			7%
Vet (g)	0,25	0,2	4,9		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,9	3,1	16,8		13%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,13	0,1			1%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	0,13	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,05			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,03		3%
B2 (mg)	0,05	0,04		3%
B3 (mg)	0,5	0,4		3%
B6 (mg)	0,04	0,03		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	15	12		20%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3	2,4		23%
K (µg)	24,8	19,8		35%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	42,5	34		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	51,3	41		5%
Fosfor (mg)	31,3	25		6%
Magnesium (mg)	28,8	23		8%
Koper (mg)	0,14	0,11		15%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,3	1	11%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,25	0,2	3%
Kalium (mg)	231	185	7%
Natrium (mg)	2,5	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	163	130		4%
Alfa-caroteen (µg)	25	20		4%
Luteine (µg)	813	650		41%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	15	12		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	10	8		3%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	24,8	19,8		
Eiwit plantaardig (g)	1,1	0,9		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,9	1,5		
Som van vetzuren (g)	0,13	0,1		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,3	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	30	24		
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