Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

39 kcal per maaltijd · 39 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 61 en% (waarvan suikers 99) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 18 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Cactusvijg, rauw	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	162	162			2%
kcal (kcal)	39	39			2%
Eiwit (g)	0,73	0,73	7,5		1%
Koolhydraten (g)	6	6	61,2		2%
Suiker (g)	9,7	9,7	99,5		19%
Water (g)	87,6	87,6			6%
Vet (g)	0,51	0,51	11,8		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,6	3,6	18,5		12%
Verzadigd (g)	0,07	0,07	1,5		0%
EOV (g)	0,08	0,08			0%
MOV (g)	0,21	0,21			1%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,01		1%
B2 (mg)	0,06	0,06		4%
B3 (mg)	0,46	0,46		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	–	–		–
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	56	56		6%
Fosfor (mg)	24	24		4%
Magnesium (mg)	85	85		24%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,3	0,3	3%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	220	220	6%
Natrium (mg)	5	5	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	30	30		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,5	2,5		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,12	0,12		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,36	0,36		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	5	5		
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