Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

172 kcal per maaltijd · 86 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 49) · vet 1 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 0 en% · alcohol 46 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Campari, met sinaasappelsap, cocktail	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	720	360			9%
kcal (kcal)	172	86			9%
Eiwit (g)	0,86	0,43	2,0		2%
Koolhydraten (g)	21,1	10,5	49,0		8%
Suiker (g)	21,1	10,5	49,0		42%
Water (g)	166	82,9			11%
Vet (g)	0,18	0,09	0,9		0%
Cholesterol (mg)	0,26	0,13			0%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,03	0,02	0,2		0%
EOV (g)	0,04	0,02			0%
MOV (g)	0,08	0,04			0%
Omega 3 (g)	0,04	0,02			3%
Omega 6 (g)	0,04	0,02			0%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,04		8%
B2 (mg)	0,03	0,01		2%
B3 (mg)	0,76	0,38		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	46,1	23		61%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	0,1		2%
K (µg)	0,26	0,13		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	32	16		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,1	9,6		2%
Fosfor (mg)	27,2	13,6		5%
Magnesium (mg)	17,7	8,9		5%
Koper (mg)	0,03	0,01		3%
Jodium (µg)	1,3	0,64		1%

IJzer (mg)	0,62	0,31	6%
Selenium (µg)	0,14	0,07	0%
Zink (mg)	0,08	0,04	1%
Kalium (mg)	310	155	9%
Natrium (mg)	7,7	3,9	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,6	1,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,96	0,48		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,14	0,07		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	11,4	5,7		
Organische zuren (g)	0,82	0,41		
Som van vetzuren (g)	0,15	0,07		
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)	0,2	0,1		
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