Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

33,3 kcal per maaltijd · 37 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 78 en% (waarvan suikers 77) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Carambola, sterfruit	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	140	156			2%
kcal (kcal)	33,3	37			2%
Eiwit (g)	0,45	0,5	5,4		1%
Koolhydraten (g)	6,5	7,2	77,8		2%
Suiker (g)	6,4	7,1	76,8		13%
Water (g)	82,3	91,4			5%
Vet (g)	0,27	0,3	7,3		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,5	1,7	9,2		5%
Verzadigd (g)	0,09	0,1	2,4		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,18	0,2			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,09	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,03			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,03		2%
B2 (mg)	0,03	0,03		2%
B3 (mg)	0,36	0,4		2%
B6 (mg)	0,02	0,02		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	27,9	31		37%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,18	0,2		1%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,8	12		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,5	5		0%
Fosfor (mg)	13,5	15		2%
Magnesium (mg)	5,4	6		2%
Koper (mg)	0,11	0,12		12%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,54	0,6	5%
Selenium (µg)	0,9	1	1%
Zink (mg)	0,09	0,1	1%
Kalium (mg)	135	150	4%
Natrium (mg)	1,8	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	22,5	25		1%
Alfa-caroteen (µg)	21,6	24		3%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,7	3		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0,45	0,5		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,09	0,1		
Polysacchariden (g)	0,18	0,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,18	0,2		
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)	0,54	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	5,4	6		
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