Recept

Recept · 1 maaltijd · 7 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

19 kcal per maaltijd · 271 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 29) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 35 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Cranberry, gedroogd, poeder	7 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	78,6	1123			1%
kcal (kcal)	19	271			1%
Eiwit (g)	0,42	6	8,9		1%
Koolhydraten (g)	1,4	20,6	30,5		1%
Suiker (g)	1,4	19,9	29,4		3%
Water (g)	0,68	9,7			0%
Vet (g)	0,38	5,4	17,9		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,3	47,4	35,0		11%
Verzadigd (g)	0,02	0,32	1,1		0%
EOV (g)	0,03	0,37			0%
MOV (g)	0,24	3,4			1%
Omega 3 (g)	0,13	1,8			9%
Omega 6 (g)	0,11	1,6			1%
Omega 3 ALA (g)	0,13	1,8			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	2,5		16%
B2 (mg)	0,25	3,5		15%
B3 (mg)	0,82	11,7		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1	14,3		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,3	47		25%
K (µg)	31,5	450		45%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7	100		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,7	82		1%
Fosfor (mg)	8,4	120		2%
Magnesium (mg)	3,4	48		1%
Koper (mg)	0,04	0,5		4%
Jodium (µg)	3,5	50		2%

IJzer (mg)	0,5	7,1	5%
Selenium (µg)	0,7	10	1%
Zink (mg)	0,09	1,3	1%
Kalium (mg)	31,5	450	1%
Natrium (mg)	0,18	2,5	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	75,6	1080		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6,3	89,5		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,07	0,96		
Polysacchariden (g)	0,05	0,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,49	7		
Som van vetzuren (g)	0,28	4,1		
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)	3,3	47		
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