Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

76 kcal per maaltijd · 38 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 71 en% (waarvan suikers 66) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Cranberry-rode bosbessensap, ongezoet	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	294	147			4%
kcal (kcal)	76	38			4%
Eiwit (g)	0,94	0,47	4,9		2%
Koolhydraten (g)	13,5	6,7	70,8		5%
Suiker (g)	12,6	6,3	66,4		25%
Water (g)	187	93,5			12%
Vet (g)	0,76	0,38	9,0		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,03	0,02	0,4		0%
EOV (g)	0,04	0,02			0%
MOV (g)	0,34	0,17			1%
Omega 3 (g)	0,18	0,09			13%
Omega 6 (g)	0,16	0,08			2%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,09			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,06		10%
B2 (mg)	0,08	0,04		5%
B3 (mg)	0,87	0,43		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	30,8	15,4		41%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,5	1,2		19%
K (µg)	18	9		26%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	21,6	10,8		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	31,7	15,9		3%
Fosfor (mg)	24,6	12,3		4%
Magnesium (mg)	14,8	7,4		4%
Koper (mg)	0,1	0,05		11%
Jodium (µg)	2	1		1%

IJzer (mg)	0,51	0,26	5%
Selenium (µg)	10,1	5	14%
Zink (mg)	0,3	0,15	3%
Kalium (mg)	149	74,5	4%
Natrium (mg)	2,4	1,2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	30,7	15,4		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,6	1,3		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,15	0,07		
Polysacchariden (g)	0,84	0,42		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	3,6	1,8		
Som van vetzuren (g)	0,4	0,2		
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)	2,5	1,2		
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