Recept

Recept · 1 maaltijd · 7 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

25,9 kcal per maaltijd · 370 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 8) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 24 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Duindoorn, gedroogd, poeder	7 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	107	1529			1%
kcal (kcal)	25,9	370			1%
Eiwit (g)	1,3	18,8	20,3		2%
Koolhydraten (g)	0,55	7,9	8,5		0%
Suiker (g)	0,5	7,2	7,8		1%
Water (g)	0,60	8,5			0%
Vet (g)	1,3	18,8	45,7		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,1	44,3	23,9		10%
Verzadigd (g)	0,33	4,7	11,4		1%
EOV (g)	0,68	9,7			1%
MOV (g)	0,14	2			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,53			3%
Omega 6 (g)	0,1	1,5			1%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,53			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	1,1		7%
B2 (mg)	0,03	0,41		2%
B3 (mg)	0,11	1,5		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	5,3	76,2		7%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,3	17,9		10%
K (µg)	5,6	79,4		8%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,1	58,8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,9	55		0%
Fosfor (mg)	16,1	230		3%
Magnesium (mg)	4,5	64		1%
Koper (mg)	0,04	0,62		5%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0,39	5,6	4%
Selenium (µg)	0,7	10	1%
Zink (mg)	0,13	1,8	1%
Kalium (mg)	65,8	940	2%
Natrium (mg)	0,91	13	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	354	5059		9%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	29,4	420		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,21	3		
Polysacchariden (g)	0,05	0,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,14	2,0		
Som van vetzuren (g)	1,1	16,4		
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)	1,3	17,9		
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