Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

37,5 kcal per maaltijd · 75 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 11) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 16 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Duindoorn, rauw	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	156	311			2%
kcal (kcal)	37,5	75			2%
Eiwit (g)	0,35	0,7	3,7		1%
Koolhydraten (g)	2,0	3,9	20,8		1%
Suiker (g)	1	2,1	11,0		2%
Water (g)	41,3	82,6			3%
Vet (g)	2,5	5	60,0		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3	6	16,0		10%
Verzadigd (g)	0,54	1,1	13,0		2%
EOV (g)	1	2			1%
MOV (g)	0,46	0,91			2%
Omega 3 (g)	0,17	0,33			12%
Omega 6 (g)	0,29	0,58			3%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,33			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,03		1%
B2 (mg)	0,1	0,21		7%
B3 (mg)	0,19	0,38		1%
B6 (mg)	0,06	0,11		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	65,6	131		87%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,5	3		12%
K (µg)	6,8	13,5		10%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,8	23,6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5	10		1%
Fosfor (mg)	6	12		1%
Magnesium (mg)	5	10		1%
Koper (mg)	0,25	0,5		28%
Jodium (µg)	0,75	1,5		1%

IJzer (mg)	0,35	0,7	3%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,15	0,3	2%
Kalium (mg)	20	40	1%
Natrium (mg)	2	4	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	430	860		11%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	35,8	71,7		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	6,8	13,5		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,06	0,11		
Polysacchariden (g)	0,05	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2	4		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,5	3		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	71,7	143		
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