Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

61 kcal per maaltijd · 61 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 58 en% (waarvan suikers 54) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 21 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Feijoa, rauw	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	254	254			3%
kcal (kcal)	61	61			3%
Eiwit (g)	0,71	0,71	4,7		1%
Koolhydraten (g)	8,8	8,8	57,8		3%
Suiker (g)	8,2	8,2	53,8		16%
Water (g)	83,3	83,3			6%
Vet (g)	0,42	0,42	6,2		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	6,4	6,4	21,0		21%
Verzadigd (g)	0,1	0,1	1,5		0%
EOV (g)	0,06	0,06			0%
MOV (g)	0,14	0,14			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,03			2%
Omega 6 (g)	0,11	0,11			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,03			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,01		1%
B2 (mg)	0,02	0,02		1%
B3 (mg)	0,41	0,41		2%
B6 (mg)	0,07	0,07		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	32,9	32,9		44%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,16	0,16		1%
K (µg)	3,5	3,5		5%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	23	23		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17	17		2%
Fosfor (mg)	19	19		3%
Magnesium (mg)	9	9		3%
Koper (mg)	0,04	0,04		4%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,14	0,14	1%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,06	0,06	1%
Kalium (mg)	172	172	5%
Natrium (mg)	3	3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2	2		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	5	5		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	3	3		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,5	3,5		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	0,16	0,16		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,03	0,03		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	< 0,01	< 0,01		
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)	< 0,01	< 0,01		
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