Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

37 kcal per maaltijd · 37 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 49) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 14 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Frambozen	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	157	157			2%
kcal (kcal)	37	37			2%
Eiwit (g)	1,4	1,4	15,1		3%
Koolhydraten (g)	4,5	4,5	48,6		2%
Suiker (g)	4,5	4,5	48,6		9%
Water (g)	88	88			6%
Vet (g)	0,3	0,3	7,3		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,5	2,5	13,5		8%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,2	0,2			1%
Omega 3 (g)	0,1	0,1			7%
Omega 6 (g)	0,1	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,09			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,09		8%
B2 (mg)	0,06	0,06		4%
B3 (mg)	0,3	0,3		2%
B6 (mg)	0,06	0,06		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	32	32		43%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,5	0,5		4%
K (µg)	7,8	7,8		11%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	33	33		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15	15		2%
Fosfor (mg)	25	25		5%
Magnesium (mg)	19	19		5%
Koper (mg)	0,1	0,1		11%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,5	1,5	14%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,3	0,3	3%
Kalium (mg)	228	228	7%
Natrium (mg)	3	3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18	18		0%
Alfa-caroteen (µg)	9	9		1%
Luteine (µg)	210	210		11%
Zeaxanthine (µg)	11	11		6%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	2	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2	2		1%

Details

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

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