Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

12,5 kcal per maaltijd · 83 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 73 en% (waarvan suikers 71) · vet 8 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Frambozenpuree, vers, met suiker	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	52,4	349			1%
kcal (kcal)	12,5	83			1%
Eiwit (g)	0,14	0,91	4,4		0%
Koolhydraten (g)	2,3	15,1	72,9		1%
Suiker (g)	2,2	14,8	71,1		4%
Water (g)	11,8	78,4			1%
Vet (g)	0,11	0,71	7,7		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,5	3,3	8,0		2%
Verzadigd (g)	< 0,01	0,03	0,3		0%
EOV (g)	< 0,01	0,02			0%
MOV (g)	0,01	0,10			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,05			1%
Omega 6 (g)	0,01	0,05			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,05			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B3 (mg)	0,08	0,52		0%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,8	12		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,12	0,79		1%
K (µg)	1,4	9,2		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,6	23,8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,7	31,5		0%
Fosfor (mg)	5	33,3		1%
Magnesium (mg)	3,4	22,5		1%
Koper (mg)	0,02	0,11		2%
Jodium (µg)	0,21	1,4		0%

IJzer (mg)	0,15	1,0	1%
Selenium (µg)	0,02	0,14	0%
Zink (mg)	0,05	0,36	1%
Kalium (mg)	29,7	198	1%
Natrium (mg)	0,27	1,8	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,78	5,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,13	0,88		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,02	0,15		
Polysacchariden (g)	0,06	0,38		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,27	1,8		
Som van vetzuren (g)	0,02	0,15		
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)	0,12	0,79		
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