Recept

Recept · 1 maaltijd · 40 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

88,4 kcal per maaltijd · 221 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 94 en% (waarvan suikers 69) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Frambozensap, geconcentreerd	40 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	370	924			4%
kcal (kcal)	88,4	221			4%
Eiwit (g)	1,2	3	5,5		2%
Koolhydraten (g)	20,8	52,1	94,3		8%
Suiker (g)	15,3	38,2	69,2		31%
Water (g)	16,5	41,2			1%
Vet (g)	0,54	1,3	5,5		1%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0,44	1,1	1,0		1%
Verzadigd (g)	0,02	0,06	0,2		0%
EOV (g)	0,01	0,03			0%
MOV (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 6 (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,25		9%
B2 (mg)	0,14	0,34		9%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,1	0,25		7%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	15,2	38,1		20%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,02	0,06		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,6	9		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	38,8	97		4%
Fosfor (mg)	40	100		7%
Magnesium (mg)	44,8	112		13%
Koper (mg)	0,06	0,14		6%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,46	1,2	4%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,52	1,3	6%
Kalium (mg)	471	1178	13%
Natrium (mg)	4	10	0%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,13	0,32		
K2 (µg)	–	–		
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)	0,02	0,06		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
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)	< 0,01	< 0,01		
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