Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

228 kcal per maaltijd · 182 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 17) · vet 53 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Fruit, gefrituurd	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	949	759			11%
kcal (kcal)	228	182			11%
Eiwit (g)	4,1	3,3	7,1		7%
Koolhydraten (g)	21,3	17	37,4		8%
Suiker (g)	9,8	7,9	17,3		20%
Water (g)	82,8	66,2			6%
Vet (g)	13,5	10,8	53,3		15%
Cholesterol (mg)	43,7	34,9			15%
Vezels (g)	1,8	1,5	1,6		6%
Verzadigd (g)	1,2	0,98	4,9		6%
EOV (g)	7,1	5,7			8%
MOV (g)	4,3	3,5			18%
Omega 3 (g)	1,2	0,93			85%
Omega 6 (g)	3,2	2,5			36%
Omega 3 ALA (g)	1,1	0,92			103%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,04		4%
B2 (mg)	0,10	0,08		6%
B3 (mg)	1,2	0,97		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,3	0,24		11%
C (mg)	6,6	5,3		9%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,1	2,5		24%
K (µg)	16,7	13,4		24%
A (µg)	32,3	25,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,6	10,1		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	58,5	46,8		6%
Fosfor (mg)	86,3	69		16%
Magnesium (mg)	19,2	15,4		5%
Koper (mg)	0,1	0,08		11%
Jodium (µg)	20,7	16,6		14%

IJzer (mg)	0,7	0,56	6%
Selenium (µg)	5,9	4,7	8%
Zink (mg)	0,42	0,33	5%
Kalium (mg)	221	176	6%
Natrium (mg)	230	184	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	33,3	26,7		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	32,5	26		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,65	0,52		
Polysacchariden (g)	11,4	9,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,41	0,33		
Som van vetzuren (g)	12,7	10,1		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,1	2,5		
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