Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

48 kcal per maaltijd · 320 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 76 en% (waarvan suikers 70) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Fruitsmeersel, gemiddeld	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	202	1349			2%
kcal (kcal)	48	320			2%
Eiwit (g)	0,41	2,7	3,4		1%
Koolhydraten (g)	9,2	61,1	76,4		4%
Suiker (g)	8,4	55,9	69,9		17%
Water (g)	3,2	21			0%
Vet (g)	0,83	5,6	15,6		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,2	7,9	5,0		4%
Verzadigd (g)	0,21	1,4	3,9		1%
EOV (g)	0,23	1,5			0%
MOV (g)	0,15	0,98			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,26			3%
Omega 6 (g)	0,11	0,73			1%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,26			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,06		1%
B2 (mg)	0,01	0,10		1%
B3 (mg)	0,21	1,4		1%
B6 (mg)	0,02	0,12		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,11	0,76		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	1		1%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,9	12,4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,7	138		2%
Fosfor (mg)	10,6	70,4		2%
Magnesium (mg)	11,3	75,4		3%
Koper (mg)	0,04	0,23		4%
Jodium (µg)	0,19	1,3		0%

IJzer (mg)	0,26	1,7	2%
Selenium (µg)	0,10	0,64	0%
Zink (mg)	0,33	2,2	4%
Kalium (mg)	127	844	4%
Natrium (mg)	8,5	56,8	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8,5	56,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,71	4,7		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,07	0,44		
Polysacchariden (g)	0,03	0,19		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0,09	0,63		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,58	3,9		
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)	0,15	1		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	0,26	1,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,02	0,16		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	< 0,01	< 0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,05		
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)	1,4	9,5		

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