Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

47,4 kcal per maaltijd · 316 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 79 en% (waarvan suikers 41) · vet 13 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Fruitsmeersel, vijg	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	200	1334			2%
kcal (kcal)	47,4	316			2%
Eiwit (g)	0,38	2,5	3,2		1%
Koolhydraten (g)	9,4	62,7	79,4		4%
Suiker (g)	4,8	32,1	40,6		10%
Water (g)	3,2	21,2			0%
Vet (g)	0,67	4,5	12,8		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,1	7,5	4,7		4%
Verzadigd (g)	0,17	1,2	3,3		1%
EOV (g)	0,18	1,2			0%
MOV (g)	0,12	0,77			0%
Omega 3 (g)	0,03	0,2			2%
Omega 6 (g)	0,08	0,57			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,2			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,05		1%
B2 (mg)	0,01	0,10		1%
B3 (mg)	0,24	1,6		1%
B6 (mg)	0,02	0,12		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,31	2,1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,12	0,81		1%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,2	14,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,1	114		2%
Fosfor (mg)	10	66,3		2%
Magnesium (mg)	10,4	69,4		3%
Koper (mg)	0,04	0,24		4%
Jodium (µg)	0,21	1,4		0%

IJzer (mg)	0,23	1,5	2%
Selenium (µg)	0,15	1	0%
Zink (mg)	0,45	3	5%
Kalium (mg)	118	787	3%
Natrium (mg)	6,5	43	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7	46,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,59	3,9		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)	0,06	0,4		
Polysacchariden (g)	0,02	0,14		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,47	3,1		
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)	0,12	0,81		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	0,2	1,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,02	0,13		
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	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,04		
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)	1,2	7,8		

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