Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

83 kcal per maaltijd · 83 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 91 en% (waarvan suikers 71) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gedroogde peren, geweekt	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	353	353			4%
kcal (kcal)	83	83			4%
Eiwit (g)	0,6	0,6	2,9		1%
Koolhydraten (g)	18,9	18,9	91,1		7%
Suiker (g)	14,8	14,8	71,3		30%
Water (g)	78,3	78,3			5%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,8	2,8	6,7		9%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,06		5%
B2 (mg)	0,01	0,01		1%
B3 (mg)	0,1	0,1		1%
B6 (mg)	0,04	0,04		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	1	1		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0	0		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	32	32		3%
Fosfor (mg)	44	44		8%
Magnesium (mg)	11	11		3%
Koper (mg)	0,1	0,1		11%
Jodium (µg)	0,3	0,3		0%

IJzer (mg)	0,3	0,3	3%
Selenium (µg)	1	1	1%
Zink (mg)	0,15	0,15	2%
Kalium (mg)	218	218	6%
Natrium (mg)	4	4	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	25	25		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	2	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	3	3		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1	1		
Eiwit plantaardig (g)	0,6	0,6		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,1	4,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0	0		
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	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,3	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	4	4		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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