Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

39 kcal per maaltijd · 39 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 62 en% (waarvan suikers 59) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 13 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gemengde bosvruchten, in blik of glas, 100% fruit	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	163	163			2%
kcal (kcal)	39	39			2%
Eiwit (g)	0,9	0,9	9,2		2%
Koolhydraten (g)	6	6	61,5		2%
Suiker (g)	5,8	5,8	59,5		12%
Water (g)	88,2	88,2			6%
Vet (g)	0,1	0,1	2,3		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,6	2,6	13,3		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)	0,02	0,02			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,05		5%
B2 (mg)	0,03	0,03		2%
B3 (mg)	0,3	0,3		2%
B6 (mg)	0,06	0,06		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	43	43		57%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,8	0,8		6%
K (µg)	9,9	9,9		14%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	27,5	27,5		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20	20		2%
Fosfor (mg)	30	30		5%
Magnesium (mg)	14	14		4%
Koper (mg)	0,09	0,09		10%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,9	0,9	8%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,2	0,2	2%
Kalium (mg)	193	193	6%
Natrium (mg)	2	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	45	45		1%
Alfa-caroteen (µg)	4	4		1%
Luteine (µg)	178	178		9%
Zeaxanthine (µg)	2	2		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	4	4		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2	2		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	9,9	9,9		
Eiwit plantaardig (g)	0,9	0,9		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,1	0,1		
Polysacchariden (g)	0,3	0,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,7	1,7		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,2	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,9	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	8	8		
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