Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

67,5 kcal per maaltijd · 75 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 58 en% (waarvan suikers 47) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 14 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Guave, met roze vruchtvlees	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	285	317			3%
kcal (kcal)	67,5	75			3%
Eiwit (g)	2,3	2,6	13,9		4%
Koolhydraten (g)	9,8	10,9	58,1		4%
Suiker (g)	8	8,9	47,5		16%
Water (g)	72,7	80,8			5%
Vet (g)	0,9	1	12,0		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,8	5,3	14,1		16%
Verzadigd (g)	0,27	0,3	3,6		1%
EOV (g)	0,09	0,1			0%
MOV (g)	0,27	0,3			1%
Omega 3 (g)	0,09	0,1			7%
Omega 6 (g)	0,18	0,2			2%
Omega 3 ALA (g)	0,10	0,11			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,07		6%
B2 (mg)	0,04	0,04		2%
B3 (mg)	0,99	1,1		6%
B6 (mg)	0,10	0,11		7%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	205	228		274%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	2,3	2,6		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,2	18		2%
Fosfor (mg)	36	40		7%
Magnesium (mg)	19,8	22		6%
Koper (mg)	0,21	0,23		23%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,27	0,3	2%
Selenium (µg)	0,9	1	1%
Zink (mg)	0,21	0,23	2%
Kalium (mg)	375	417	11%
Natrium (mg)	1,8	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	337	374		8%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	4684	5204		102%
RAE (µg)	27,9	31		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,3	2,6		
Eiwit plantaardig (g)	2,3	2,6		4%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,8	2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,72	0,8		
Som van vetzuren (g)	0,72	0,8		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0,05	0,05		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,27	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	55,8	62		
Verz vetz rest (g)	0,01	0,01		

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