Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

24,5 kcal per maaltijd · 49 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 90 en% (waarvan suikers 5) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Iers mos, rauw	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	103	205			1%
kcal (kcal)	24,5	49			1%
Eiwit (g)	0,76	1,5	12,3		1%
Koolhydraten (g)	5,5	11	89,7		2%
Suiker (g)	0,31	0,61	5,0		1%
Water (g)	40,7	81,3			3%
Vet (g)	0,08	0,16	2,9		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,65	1,3	5,3		2%
Verzadigd (g)	0,02	0,03	0,6		0%
EOV (g)	0,01	0,02			0%
MOV (g)	0,03	0,06			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,05			2%
Omega 6 (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,05			9%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,02		1%
B2 (mg)	0,23	0,47		15%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,03	0,07		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,5	3		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,44	0,87		3%
K (µg)	2,5	5		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	91	182		30%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	36	72		4%
Fosfor (mg)	78,5	157		14%
Magnesium (mg)	72	144		21%
Koper (mg)	0,07	0,15		8%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	4,5	8,9	40%
Selenium (µg)	0,35	0,7	1%
Zink (mg)	0,98	2,0	11%
Kalium (mg)	31,5	63	1%
Natrium (mg)	33,5	67	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	35,5	71		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	3	6		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,5	5		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,02	0,05		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,44	0,87		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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