Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

18 kcal per maaltijd · 18 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 18 en% (waarvan suikers 13) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 54 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Jackfruit, in water blik	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	74	74			1%
kcal (kcal)	18	18			1%
Eiwit (g)	1	1	22,2		2%
Koolhydraten (g)	0,8	0,8	17,8		0%
Suiker (g)	0,6	0,6	13,3		1%
Water (g)	92,2	92,2			6%
Vet (g)	0,2	0,2	10,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,9	4,9	54,4		16%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,1	0,1			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,03			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,01		1%
B2 (mg)	0,01	0,01		1%
B3 (mg)	0,4	0,4		2%
B6 (mg)	0,01	0,01		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1	1		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,7	0,7		5%
K (µg)	3,4	3,4		5%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	25,2	25,2		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24	24		2%
Fosfor (mg)	14	14		3%
Magnesium (mg)	13	13		4%
Koper (mg)	0,1	0,1		11%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,4	0,4	4%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,1	0,1	1%
Kalium (mg)	78	78	2%
Natrium (mg)	370	370	25%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12	12		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

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