Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

156 kcal per maaltijd · 625 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 1) · vet 94 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Juspoeder jus, 75% vet, bereid	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	643	2573			8%
kcal (kcal)	156	625			8%
Eiwit (g)	0,3	1,2	0,8		1%
Koolhydraten (g)	1,8	7,3	4,7		1%
Suiker (g)	0,23	0,9	0,6		0%
Water (g)	6,4	25,7			0%
Vet (g)	16,4	65,6	94,5		18%
Cholesterol (mg)	0,5	2			0%
Vezels (g)	0,05	0,2	0,1		0%
Verzadigd (g)	1,6	6,5	9,4		7%
EOV (g)	7,8	31,2			9%
MOV (g)	6,2	24,9			25%
Omega 3 (g)	1,1	4,3			79%
Omega 6 (g)	3,6	14,3			40%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0	0		0%
B3 (mg)	0	0		0%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,3	5		13%
E (mg)	4	16		31%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	109	436		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,03	0,1		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2	8		0%
Fosfor (mg)	4	16		1%
Magnesium (mg)	0,25	1		0%
Koper (mg)	0	0		0%
Jodium (µg)	0,28	1,1		0%

IJzer (mg)	0,03	0,1	0%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0	0	0%
Kalium (mg)	7	28	0%
Natrium (mg)	214	855	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	109	436		14%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0,28	1,1		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,03	0,1		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,6	6,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	15,8	63		
Transvetten (g)	0,05	0,2		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
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)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,03	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	109	436		
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