Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

65 kcal per maaltijd · 52 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 85 en% (waarvan suikers 85) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kersen (zuur), Morellen / zure kersen / krieken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	276	221			3%
kcal (kcal)	65	52			3%
Eiwit (g)	1,3	1	7,7		2%
Koolhydraten (g)	13,8	11	84,6		5%
Suiker (g)	13,8	11	84,6		28%
Water (g)	109	87			7%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,6	2,1	8,1		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	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		2%
B2 (mg)	0,03	0,02		2%
B3 (mg)	0,38	0,3		2%
B6 (mg)	0,05	0,04		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	12,5	10		17%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,13	0,1		1%
K (µg)	2,6	2,1		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,3	5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15	12		2%
Fosfor (mg)	25	20		5%
Magnesium (mg)	12,5	10		4%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,5	0,4	5%
Selenium (µg)	1,3	1	2%
Zink (mg)	0,13	0,1	1%
Kalium (mg)	310	248	9%
Natrium (mg)	1,3	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	925	740		23%
Alfa-caroteen (µg)	75	60		11%
Luteine (µg)	62,5	50		3%
Zeaxanthine (µg)	25	20		13%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	81,3	65		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	25	20		8%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,6	2,1		
Eiwit plantaardig (g)	1,3	1		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
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)	–	–		
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	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,5	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	163	130		
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