Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

105 kcal per maaltijd · 70 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 92 en% (waarvan suikers 77) · vet 1 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kissel, abrikoos	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	444	296			5%
kcal (kcal)	105	70			5%
Eiwit (g)	0,87	0,58	3,3		2%
Koolhydraten (g)	24,2	16,2	92,3		9%
Suiker (g)	20,1	13,4	76,5		40%
Water (g)	95,3	63,6			6%
Vet (g)	0,09	0,06	0,7		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,3	0,86	2,5		4%
Verzadigd (g)	0,02	0,01	0,1		0%
EOV (g)	0,02	0,01			0%
MOV (g)	0,03	0,02			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,02	0,01			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	< 0,01		0%
B2 (mg)	0,01	0,01		1%
B3 (mg)	0,41	0,27		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,11	0,07		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1	0,69		8%
K (µg)	1,9	1,3		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,5	1,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21,2	14,1		2%
Fosfor (mg)	9,9	6,6		2%
Magnesium (mg)	5,1	3,4		1%
Koper (mg)	0,03	0,02		4%
Jodium (µg)	2,2	1,5		1%

IJzer (mg)	0,27	0,18		2%
Selenium (µg)	0,26	0,18		0%
Zink (mg)	0,19	0,12		2%
Kalium (mg)	87,9	58,6		3%
Natrium (mg)	4,3	2,9		0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	386	258		10%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	38,4	25,6		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,14	0,09		
Polysacchariden (g)	4,1	2,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,25	0,17		
Som van vetzuren (g)	0,07	0,04		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1	0,69		
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)	–	–		
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