Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

82,5 kcal per maaltijd · 55 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 80 en% (waarvan suikers 51) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kissel, duindoornbes	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	348	232			4%
kcal (kcal)	82,5	55			4%
Eiwit (g)	0,51	0,34	2,5		1%
Koolhydraten (g)	16,4	11	79,7		6%
Suiker (g)	10,4	7	50,6		21%
Water (g)	107	71,3			7%
Vet (g)	1,1	0,73	12,0		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,3	0,89	3,2		4%
Verzadigd (g)	0,27	0,18	3,0		1%
EOV (g)	0,56	0,38			1%
MOV (g)	0,12	0,08			0%
Omega 3 (g)	0,03	0,02			2%
Omega 6 (g)	0,09	0,06			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,03		4%
B2 (mg)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	0,08	0,05		0%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	31	20,7		41%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1	0,69		8%
K (µg)	4,6	3,1		7%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,7	2,4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,3	4,2		1%
Fosfor (mg)	12,8	8,5		2%
Magnesium (mg)	2,2	1,5		1%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	2,7	1,8		2%

IJzer (mg)	0,10	0,07	1%
Selenium (µg)	3,6	2,4	5%
Zink (mg)	0,06	0,04	1%
Kalium (mg)	59,2	39,4	2%
Natrium (mg)	2,2	1,5	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	264	176		7%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	21,9	14,6		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,08	0,06		
Polysacchariden (g)	6	4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,66	0,44		
Som van vetzuren (g)	0,95	0,63		
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