Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

85,5 kcal per maaltijd · 57 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 89 en% (waarvan suikers 72) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kissel, gemengd fruit	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	362	241			4%
kcal (kcal)	85,5	57			4%
Eiwit (g)	0,69	0,46	3,2		1%
Koolhydraten (g)	19,1	12,7	89,2		7%
Suiker (g)	15,3	10,2	71,7		31%
Water (g)	97,6	65			7%
Vet (g)	0,16	0,11	1,7		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,7	1,1	4,0		6%
Verzadigd (g)	0,01	< 0,01	0,1		0%
EOV (g)	< 0,01	< 0,01			0%
MOV (g)	0,01	0,01			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 6 (g)	0,01	< 0,01			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	< 0,01			0%
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)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	0,28	0,19		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,65	0,43		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,57	0,38		4%
K (µg)	7	4,7		10%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,9	1,9		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,5	11		2%
Fosfor (mg)	18,5	12,3		3%
Magnesium (mg)	9,9	6,6		3%
Koper (mg)	0,06	0,04		7%
Jodium (µg)	1,7	1,2		1%

IJzer (mg)	0,37	0,25	3%
Selenium (µg)	0,24	0,16	0%
Zink (mg)	0,47	0,31	5%
Kalium (mg)	159	106	5%
Natrium (mg)	3,4	2,2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	153	102		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	14,1	9,4		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,12	0,08		
Polysacchariden (g)	3,7	2,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,51	0,34		
Som van vetzuren (g)	0,02	0,01		
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)	0,57	0,38		
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