Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

131 kcal per maaltijd · 87 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 80 en% (waarvan suikers 73) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kissel, pruim	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	554	369			7%
kcal (kcal)	131	87			7%
Eiwit (g)	2,1	1,4	6,5		4%
Koolhydraten (g)	26,2	17,5	80,2		10%
Suiker (g)	23,7	15,8	72,7		47%
Water (g)	93,4	62,2			6%
Vet (g)	0,43	0,29	3,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,4	2,9	6,8		15%
Verzadigd (g)	0,02	0,01	0,1		0%
EOV (g)	< 0,01	< 0,01			0%
MOV (g)	0,03	0,02			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,02	0,01			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,01		2%
B2 (mg)	0,08	0,05		5%
B3 (mg)	0,94	0,63		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,9	0,6		7%
K (µg)	30,3	20,2		43%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,6	1,1		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	37,7	25,1		4%
Fosfor (mg)	48,2	32,1		9%
Magnesium (mg)	26,7	17,8		8%
Koper (mg)	0,2	0,13		22%
Jodium (µg)	2,7	1,8		2%

IJzer (mg)	1	0,69	9%
Selenium (µg)	0,36	0,24	1%
Zink (mg)	0,26	0,17	3%
Kalium (mg)	455	303	13%
Natrium (mg)	2,1	1,4	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	65,8	43,8		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	7,8	5,2		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,34	0,23		
Polysacchariden (g)	2,5	1,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,6	1,1		
Som van vetzuren (g)	0,05	0,03		
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)	0,9	0,6		
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