Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

88,5 kcal per maaltijd · 59 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 86 en% (waarvan suikers 57) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kissel, zwarte bes	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	374	249			4%
kcal (kcal)	88,5	59			4%
Eiwit (g)	0,48	0,32	2,2		1%
Koolhydraten (g)	19	12,7	85,8		7%
Suiker (g)	12,6	8,4	57,1		25%
Water (g)	105	70,3			7%
Vet (g)	0,38	0,25	3,8		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,1	1,4	4,7		7%
Verzadigd (g)	0,01	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)	0,01	0,01		1%
B2 (mg)	< 0,01	< 0,01		0%
B3 (mg)	0,15	0,1		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	28,4	18,9		38%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,76	0,51		6%
K (µg)	10,2	6,8		15%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,7	3,1		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	29,3	19,6		3%
Fosfor (mg)	25,7	17,1		5%
Magnesium (mg)	8,8	5,9		3%
Koper (mg)	0,04	0,02		4%
Jodium (µg)	3	2		2%

IJzer (mg)	0,46	0,31	4%
Selenium (µg)	0,21	0,14	0%
Zink (mg)	0,12	0,08	1%
Kalium (mg)	121	80,4	3%
Natrium (mg)	2,1	1,4	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	30,3	20,2		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,5	1,7		0%
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	0,05		
Polysacchariden (g)	6,3	4,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,91	0,61		
Som van vetzuren (g)	0,04	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)	0,76	0,51		
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