Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

51,2 kcal per maaltijd · 64 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 71 en% (waarvan suikers 69) · vet 8 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kiwi, gemiddeld, vers	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	215	269			3%
kcal (kcal)	51,2	64			3%
Eiwit (g)	0,8	1	6,3		1%
Koolhydraten (g)	9,1	11,4	71,2		4%
Suiker (g)	8,8	11	68,8		18%
Water (g)	66,5	83,1			4%
Vet (g)	0,48	0,6	8,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,6	2	6,3		5%
Verzadigd (g)	0,08	0,1	1,4		0%
EOV (g)	0,08	0,1			0%
MOV (g)	0,24	0,3			1%
Omega 3 (g)	0,08	0,1			6%
Omega 6 (g)	0,16	0,2			2%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,09			6%
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)	0,03	0,04		2%
B3 (mg)	0,48	0,6		3%
B6 (mg)	0,06	0,08		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	78,4	98		105%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,1	1,4		9%
K (µg)	7,4	9,3		11%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	26,4	33		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,8	26		2%
Fosfor (mg)	24,8	31		5%
Magnesium (mg)	10,4	13		3%
Koper (mg)	0,1	0,13		12%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0,32	0,4	3%
Selenium (µg)	0,8	1	1%
Zink (mg)	0,14	0,17	2%
Kalium (mg)	250	313	7%
Natrium (mg)	2,4	3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	24,8	31		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	68,8	86		3%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	2,4	3		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	7,4	9,3		
Eiwit plantaardig (g)	0,8	1		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,08	0,1		
Polysacchariden (g)	0,32	0,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,3	1,6		
Som van vetzuren (g)	0,4	0,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	1,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,08	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,32	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	4	5		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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