Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

49,6 kcal per maaltijd · 62 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 70 en% (waarvan suikers 66) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kiwi, groene	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	210	263			3%
kcal (kcal)	49,6	62			2%
Eiwit (g)	0,72	0,9	5,8		1%
Koolhydraten (g)	8,6	10,8	69,7		3%
Suiker (g)	8,2	10,3	66,5		16%
Water (g)	66,8	83,5			4%
Vet (g)	0,64	0,8	11,6		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,8	2,3	7,4		6%
Verzadigd (g)	0,16	0,2	2,9		1%
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)	0,10	0,12			9%
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	0,02		1%
B3 (mg)	0,48	0,6		3%
B6 (mg)	0,06	0,07		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	63,2	79		84%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,1	1,4		9%
K (µg)	8,8	11		13%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	27,4	34,2		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24	30		2%
Fosfor (mg)	27,2	34		5%
Magnesium (mg)	11,2	14		3%
Koper (mg)	0,10	0,12		11%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,4	0,5	4%
Selenium (µg)	0,8	1	1%
Zink (mg)	0,17	0,21	2%
Kalium (mg)	250	312	7%
Natrium (mg)	2,4	3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	31,2	39		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	96	120		5%
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)	8,8	11		
Eiwit plantaardig (g)	0,72	0,9		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,4	0,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,96	1,2		
Som van vetzuren (g)	0,48	0,6		
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)	0,4	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	5,6	7		
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