Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

55 kcal per maaltijd · 55 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 50 en% (waarvan suikers 42) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 23 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kruipbraam	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	231	231			3%
kcal (kcal)	55	55			3%
Eiwit (g)	1,5	1,5	10,7		3%
Koolhydraten (g)	6,8	6,8	49,8		3%
Suiker (g)	5,8	5,8	42,3		12%
Water (g)	85,7	85,7			6%
Vet (g)	1,1	1,1	17,3		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	6,3	6,3	22,9		21%
Verzadigd (g)	0,03	0,03	0,6		0%
EOV (g)	0,06	0,06			0%
MOV (g)	0,16	0,16			1%
Omega 3 (g)	0,08	0,08			6%
Omega 6 (g)	0,08	0,08			1%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,08			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,07		7%
B2 (mg)	0,02	0,02		1%
B3 (mg)	0,8	0,8		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	61,6	61,6		82%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3	3		23%
K (µg)	9	9		13%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	37,9	37,9		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16	16		2%
Fosfor (mg)	36	36		7%
Magnesium (mg)	29	29		8%
Koper (mg)	0,08	0,08		9%
Jodium (µg)	1	1		1%

IJzer (mg)	0,7	0,7	6%
Selenium (µg)	0,1	0,1	0%
Zink (mg)	0,6	0,6	7%
Kalium (mg)	170	170	5%
Natrium (mg)	2	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	144	144		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	14,4	14,4		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,24	0,24		
Polysacchariden (g)	1	1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,25	0,25		
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)	3	3		
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