Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

75 kcal per maaltijd · 60 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 89 en% (waarvan suikers 42) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kweepeer, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	318	254			4%
kcal (kcal)	75	60			4%
Eiwit (g)	0,5	0,4	2,7		1%
Koolhydraten (g)	16,8	13,4	89,3		6%
Suiker (g)	7,9	6,3	42,0		16%
Water (g)	105	83,8			7%
Vet (g)	0,13	0,1	1,5		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,4	1,9	6,3		8%
Verzadigd (g)	0,01	0,01	0,1		0%
EOV (g)	0,03	0,03			0%
MOV (g)	0,05	0,04			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,05	0,04			1%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		2%
B2 (mg)	0,04	0,03		2%
B3 (mg)	0,25	0,2		1%
B6 (mg)	0,05	0,04		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	18,8	15		25%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,13	0,1		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,8	3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,8	11		1%
Fosfor (mg)	21,3	17		4%
Magnesium (mg)	10	8		3%
Koper (mg)	0,16	0,13		18%
Jodium (µg)	0,5	0,4		0%

IJzer (mg)	0,88	0,7	8%
Selenium (µg)	1,3	1	2%
Zink (mg)	0,13	0,1	1%
Kalium (mg)	246	197	7%
Natrium (mg)	5	4	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	30	24		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,5	2		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	0,06		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,09	0,07		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	5	4		
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