Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

56,3 kcal per maaltijd · 75 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 68 en% (waarvan suikers 22) · vet 14 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 17 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lijsterbes	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	235	313			3%
kcal (kcal)	56,3	75			3%
Eiwit (g)	0,83	1,1	5,9		1%
Koolhydraten (g)	9,6	12,8	68,0		4%
Suiker (g)	3,1	4,1	21,9		6%
Water (g)	58,2	77,6			4%
Vet (g)	0,89	1,2	14,2		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,9	6,5	17,3		16%
Verzadigd (g)	0,03	0,04	0,5		0%
EOV (g)	0,04	0,06			0%
MOV (g)	0,18	0,24			1%
Omega 3 (g)	0,09	0,12			6%
Omega 6 (g)	0,09	0,12			1%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,12			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,06		4%
B2 (mg)	< 0,01	< 0,01		0%
B3 (mg)	0,48	0,63		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	44,8	59,7		60%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,37	0,49		3%
K (µg)	6,8	9		10%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,5	10		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	39,8	53		4%
Fosfor (mg)	28,5	38		5%
Magnesium (mg)	19,5	26		6%
Koper (mg)	0,05	0,07		6%
Jodium (µg)	0,75	1		1%

IJzer (mg)	0,4	0,53	4%
Selenium (µg)	7,5	10	11%
Zink (mg)	0,14	0,19	2%
Kalium (mg)	195	260	6%
Natrium (mg)	0,9	1,2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	73,5	98		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6,1	8,1		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,13	0,18		
Polysacchariden (g)	0,11	0,15		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	6,4	8,5		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	2,4	3,1		
Som van vetzuren (g)	0,25	0,33		
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)	0,37	0,49		
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