Recept

Recept · 1 maaltijd · 7 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

18,8 kcal per maaltijd · 268 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 11) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 38 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lijsterbes, gedroogd, poeder	7 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	77,2	1103			1%
kcal (kcal)	18,8	268			1%
Eiwit (g)	0,62	8,8	13,1		1%
Koolhydraten (g)	1,5	21,2	31,6		1%
Suiker (g)	0,52	7,5	11,2		1%
Water (g)	0,57	8,1			0%
Vet (g)	0,48	6,9	23,2		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,5	50,3	37,5		12%
Verzadigd (g)	0,02	0,24	0,8		0%
EOV (g)	0,02	0,32			0%
MOV (g)	0,10	1,4			0%
Omega 3 (g)	0,05	0,69			4%
Omega 6 (g)	0,05	0,72			1%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,69			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,37		2%
B2 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B3 (mg)	0,26	3,7		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,21	3		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	2,9		2%
K (µg)	3,7	52,9		5%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,1	58,8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,3	290		2%
Fosfor (mg)	14	200		3%
Magnesium (mg)	7	100		2%
Koper (mg)	0,04	0,63		5%
Jodium (µg)	0,41	5,9		0%

IJzer (mg)	0,29	4,2	3%
Selenium (µg)	0,7	10	1%
Zink (mg)	0,06	0,83	1%
Kalium (mg)	44,8	640	1%
Natrium (mg)	0,11	1,6	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	40,4	577		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,3	47,9		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,10	1,4		
Polysacchariden (g)	0,05	0,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0,91	13		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,14	2		
Som van vetzuren (g)	0,14	2		
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)	0,2	2,9		
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