Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

21,6 kcal per maaltijd · 72 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 89 en% (waarvan suikers 89) · vet 1 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lychee	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	91,8	306			1%
kcal (kcal)	21,6	72			1%
Eiwit (g)	0,27	0,9	5,0		0%
Koolhydraten (g)	4,8	16,1	89,4		2%
Suiker (g)	4,8	16,1	89,4		10%
Water (g)	24,3	81,1			2%
Vet (g)	0,03	0,1	1,3		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,3	1	2,8		1%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,03	0,1			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,03	0,1			0%
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	0,09		2%
B2 (mg)	0,01	0,04		1%
B3 (mg)	0,27	0,9		2%
B6 (mg)	0,01	0,04		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	6,9	23		9%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	0,12	0,4		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,5	5		0%
Fosfor (mg)	9	30		2%
Magnesium (mg)	5,4	18		2%
Koper (mg)	0,05	0,15		5%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,09	0,3	1%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,05	0,18	1%
Kalium (mg)	54,6	182	2%
Natrium (mg)	0,3	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3	10		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,3	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,12	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	0,27	0,9		0%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,09	0,3		
Som van vetzuren (g)	0,03	0,1		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,09	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,6	2		
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