Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

51 kcal per maaltijd · 51 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 75 en% · vet 9 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 12 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mamey, rauw	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	213	213			3%
kcal (kcal)	51	51			3%
Eiwit (g)	0,5	0,5	3,9		1%
Koolhydraten (g)	9,5	9,5	74,5		4%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	86,2	86,2			6%
Vet (g)	0,5	0,5	8,8		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3	3	11,8		10%
Verzadigd (g)	0,14	0,14	2,4		1%
EOV (g)	0,2	0,2			0%
MOV (g)	0,08	0,08			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,08	0,08			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)	0,02	0,02		2%
B2 (mg)	0,04	0,04		3%
B3 (mg)	0,48	0,48		3%
B6 (mg)	0,1	0,1		7%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	14	14		19%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	14	14		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11	11		1%
Fosfor (mg)	11	11		2%
Magnesium (mg)	16	16		5%
Koper (mg)	0,09	0,09		10%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,7	0,7	6%
Selenium (µg)	0,6	0,6	1%
Zink (mg)	0,1	0,1	1%
Kalium (mg)	47	47	1%
Natrium (mg)	15	15	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	12	12		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

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