Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

27,6 kcal per maaltijd · 46 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 86 en% (waarvan suikers 71) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mandarijn	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	116	194			1%
kcal (kcal)	27,6	46			1%
Eiwit (g)	0,42	0,7	6,1		1%
Koolhydraten (g)	5,9	9,9	86,1		2%
Suiker (g)	4,9	8,2	71,3		10%
Water (g)	52,8	88			4%
Vet (g)	0,06	0,1	2,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,54	0,9	3,9		2%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,06	0,1			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,02			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,07		4%
B2 (mg)	0,02	0,03		1%
B3 (mg)	0,18	0,3		1%
B6 (mg)	0,05	0,08		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	24	40		32%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,18	0,3		1%
K (µg)	0,06	0,1		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,6	22,6		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15	25		2%
Fosfor (mg)	11,4	19		2%
Magnesium (mg)	6	10		2%
Koper (mg)	0,02	0,03		2%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,06	0,1	1%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,05	0,08	1%
Kalium (mg)	87	145	2%
Natrium (mg)	0,6	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,2	12		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	42	70		2%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	12	20		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	271	452		90%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,06	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	0,42	0,7		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1	1,7		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,06	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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,18	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,06	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	24	40		
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