Recept

Recept · 1 maaltijd · 140 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

92,4 kcal per maaltijd · 66 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 87 en% (waarvan suikers 84) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mango	140 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	389	278			5%
kcal (kcal)	92,4	66			5%
Eiwit (g)	0,84	0,6	3,6		2%
Koolhydraten (g)	20	14,3	86,7		8%
Suiker (g)	19,5	13,9	84,2		39%
Water (g)	116	82,9			8%
Vet (g)	0,28	0,2	2,7		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,2	1,6	4,8		7%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,14	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,14	0,1			2%
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)	0,04	0,03		4%
B2 (mg)	0,06	0,04		4%
B3 (mg)	0,7	0,5		4%
B6 (mg)	0,06	0,04		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	32,2	23		43%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,5	1,1		12%
K (µg)	0,7	0,5		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,6	14		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,6	14		2%
Fosfor (mg)	16,8	12		3%
Magnesium (mg)	15,4	11		4%
Koper (mg)	0,17	0,12		19%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,28	0,2	3%
Selenium (µg)	2,8	2	4%
Zink (mg)	0,10	0,07	1%
Kalium (mg)	200	143	6%
Natrium (mg)	1,4	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	434	310		11%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	36,4	26		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	11,2	8		4%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,7	0,5		
Eiwit plantaardig (g)	0,84	0,6		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,56	0,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,84	0,6		
Som van vetzuren (g)	0,14	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)	0,28	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	72,8	52		
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