Recept

Recept · 1 maaltijd · 120 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

45,6 kcal per maaltijd · 38 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 83 en% (waarvan suikers 83) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Meloen, cantaloupe	120 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	196	163			2%
kcal (kcal)	45,6	38			2%
Eiwit (g)	0,96	0,8	8,4		2%
Koolhydraten (g)	9,5	7,9	83,2		4%
Suiker (g)	9,5	7,9	83,2		19%
Water (g)	108	90,2			7%
Vet (g)	0,24	0,2	4,7		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,1	0,9	4,7		4%
Verzadigd (g)	0,12	0,1	2,4		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,12	0,1			0%
Omega 3 (g)	0,12	0,1			9%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,05			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,04		4%
B2 (mg)	0,02	0,02		2%
B3 (mg)	0,84	0,7		5%
B6 (mg)	0,09	0,07		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	44,4	37		59%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,12	0,1		1%
K (µg)	3	2,5		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	25,2	21		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,8	9		1%
Fosfor (mg)	18	15		3%
Magnesium (mg)	14,4	12		4%
Koper (mg)	0,05	0,04		5%
Jodium (µg)	4,8	4		3%

IJzer (mg)	0,24	0,2	2%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,22	0,18	2%
Kalium (mg)	320	267	9%
Natrium (mg)	19,2	16	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2424	2020		61%
Alfa-caroteen (µg)	19,2	16		3%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	203	169		25%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,2	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3	2,5		
Eiwit plantaardig (g)	0,96	0,8		2%
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)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,24	0,2		
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)	0,12	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,12	0,1		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,24	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	406	338		
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