Recept

Recept · 1 maaltijd · 105 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

37,8 kcal per maaltijd · 36 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 72 en% (waarvan suikers 72) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Nectarine	105 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	159	151			2%
kcal (kcal)	37,8	36			2%
Eiwit (g)	1,1	1	11,1		2%
Koolhydraten (g)	6,8	6,5	72,2		3%
Suiker (g)	6,8	6,5	72,2		14%
Water (g)	94,8	90,3			6%
Vet (g)	0,1	0,1	2,5		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,2	1,1	6,1		4%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,01		1%
B2 (mg)	0,02	0,02		1%
B3 (mg)	0,74	0,7		4%
B6 (mg)	0,02	0,02		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,1	1		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	2,6	2,5		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0	0		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,3	5		1%
Fosfor (mg)	24,2	23		4%
Magnesium (mg)	9,5	9		3%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,21	0,2	2%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,12	0,11	1%
Kalium (mg)	189	180	5%
Natrium (mg)	1,1	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	247	235		6%
Alfa-caroteen (µg)	147	140		21%
Luteine (µg)	1029	980		51%
Zeaxanthine (µg)	84	80		42%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	30,5	29		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	84	80		28%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,6	2,5		
Eiwit plantaardig (g)	1,1	1		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)	1,1	1		
Som van vetzuren (g)	0	0		
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)	–	–		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,21	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	60,9	58		
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