Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

58,5 kcal per maaltijd · 39 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 80 en% (waarvan suikers 80) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Papaja	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	246	164			3%
kcal (kcal)	58,5	39			3%
Eiwit (g)	0,75	0,5	5,1		1%
Koolhydraten (g)	11,7	7,8	80,0		5%
Suiker (g)	11,7	7,8	80,0		23%
Water (g)	135	89,8			9%
Vet (g)	0,45	0,3	6,9		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,6	1,7	8,7		9%
Verzadigd (g)	0,15	0,1	2,3		1%
EOV (g)	0,15	0,1			0%
MOV (g)	0,15	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,05			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		3%
B2 (mg)	0,05	0,03		3%
B3 (mg)	0,6	0,4		4%
B6 (mg)	0,06	0,04		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	91,5	61		122%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,45	0,3		3%
K (µg)	8,7	5,8		12%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	55,5	37		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	30	20		3%
Fosfor (mg)	15	10		3%
Magnesium (mg)	31,5	21		9%
Koper (mg)	0,12	0,08		13%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,45	0,3	4%
Selenium (µg)	3	2	4%
Zink (mg)	0,12	0,08	1%
Kalium (mg)	251	167	7%
Natrium (mg)	1,5	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	242	161		6%
Alfa-caroteen (µg)	25,5	17		4%
Luteine (µg)	4,5	3		0%
Zeaxanthine (µg)	13,5	9		7%
Lycopeen (µg)	3053	2035		66%
RAE (µg)	55,5	37		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	818	545		273%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	8,7	5,8		
Eiwit plantaardig (g)	0,75	0,5		1%
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)	0,3	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)	0,45	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,15	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)	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)	0,45	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	111	74		
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