Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

79,8 kcal per maaltijd · 266 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 87 en% (waarvan suikers 78) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Papaja, gedroogd	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	339	1129			4%
kcal (kcal)	79,8	266			4%
Eiwit (g)	1,2	4	6,1		2%
Koolhydraten (g)	17,3	57,6	86,6		7%
Suiker (g)	15,7	52,2	78,5		31%
Water (g)	8,7	29			1%
Vet (g)	0,28	0,93	3,1		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,5	5	3,8		5%
Verzadigd (g)	0,08	0,28	0,9		0%
EOV (g)	0,08	0,25			0%
MOV (g)	0,06	0,21			0%
Omega 3 (g)	0,05	0,17			4%
Omega 6 (g)	0,01	0,04			0%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,17			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,13		3%
B2 (mg)	0,06	0,19		4%
B3 (mg)	0,6	2		4%
B6 (mg)	0,03	0,11		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	24,6	81,9		33%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,4	4,8		11%
K (µg)	5,2	17,2		7%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	37,8	126		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	47,7	159		5%
Fosfor (mg)	9,9	33		2%
Magnesium (mg)	19,8	66		6%
Koper (mg)	0,03	0,11		4%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,2	0,66	2%
Selenium (µg)	1,2	4	2%
Zink (mg)	0,14	0,46	2%
Kalium (mg)	511	1702	15%
Natrium (mg)	6	20	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	274	914		7%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	22,8	75,9		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,19	0,65		
Polysacchariden (g)	1,6	5,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,15	0,5		
Som van vetzuren (g)	0,22	0,74		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,4	4,8		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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