Recept

Recept · 1 maaltijd · 5 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

15,7 kcal per maaltijd · 314 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 52) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 14 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Paprika, rood, gevriesdroogd	5 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	65,7	1314			1%
kcal (kcal)	15,7	314			1%
Eiwit (g)	0,90	17,9	22,8		2%
Koolhydraten (g)	2,4	47,4	60,4		1%
Suiker (g)	2	40,8	51,9		4%
Water (g)	0,1	2			0%
Vet (g)	0,15	3	8,6		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,1	21,3	13,6		4%
Verzadigd (g)	0,02	0,45	1,3		0%
EOV (g)	0,01	0,2			0%
MOV (g)	0,08	1,6			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,15			1%
Omega 6 (g)	0,07	1,5			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,15			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	1,2		5%
B2 (mg)	0,06	1,2		4%
B3 (mg)	0,56	11,2		3%
B6 (mg)	0,11	2,2		7%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	95	1900		127%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	4		2%
K (µg)	5,7	114		8%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,5	229		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,7	134		1%
Fosfor (mg)	16,4	327		3%
Magnesium (mg)	9,4	188		3%
Koper (mg)	0,07	1,4		8%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,52	10,4	5%
Selenium (µg)	0,19	3,7	0%
Zink (mg)	0,12	2,4	1%
Kalium (mg)	159	3170	5%
Natrium (mg)	9,7	193	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2145	42890		54%
Alfa-caroteen (µg)	347	6931		50%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	193	3863		24%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	5,7	114		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	0,2	4		
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)	–	–		
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