Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

7,8 kcal per maaltijd · 52 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 44 en% (waarvan suikers 44) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 13 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Passievrucht	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	33,2	221			0%
kcal (kcal)	7,8	52			0%
Eiwit (g)	0,39	2,6	20,0		1%
Koolhydraten (g)	0,86	5,7	43,8		0%
Suiker (g)	0,86	5,7	43,8		2%
Water (g)	12,8	85			1%
Vet (g)	0,06	0,4	6,9		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,50	3,3	12,7		2%
Verzadigd (g)	0,02	0,1	1,7		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,03	0,2			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,03	0,2			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,04			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B2 (mg)	0,02	0,12		1%
B3 (mg)	0,23	1,5		1%
B6 (mg)	0,02	0,1		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	3,5	23		5%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,08	0,5		1%
K (µg)	0,03	0,2		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,7	11		0%
Fosfor (mg)	9,6	64		2%
Magnesium (mg)	4,4	29		1%
Koper (mg)	0,02	0,12		2%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,20	1,3	2%
Selenium (µg)	0,15	1	0%
Zink (mg)	0,12	0,8	1%
Kalium (mg)	35,6	237	1%
Natrium (mg)	2,9	19	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	54	360		1%
Alfa-caroteen (µg)	61,5	410		9%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	9,5	63		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	55,5	370		19%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,03	0,2		
Eiwit plantaardig (g)	0,39	2,6		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)	0,45	3		
Som van vetzuren (g)	0,05	0,3		
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)	0,20	1,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	18,8	125		
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