Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

82,5 kcal per maaltijd · 55 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 85 en% (waarvan suikers 69) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Peer, met schil	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	347	231			4%
kcal (kcal)	82,5	55			4%
Eiwit (g)	0,3	0,2	1,5		1%
Koolhydraten (g)	17,6	11,7	85,1		7%
Suiker (g)	14,3	9,5	69,1		28%
Water (g)	128	85,4			9%
Vet (g)	0,45	0,3	4,9		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,3	2,2	8,0		11%
Verzadigd (g)	0,15	0,1	1,6		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,3	0,2			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,15	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,04			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,01		1%
B2 (mg)	0,03	0,02		2%
B3 (mg)	0,45	0,3		3%
B6 (mg)	0,03	0,02		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	4,5	3		6%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,3	0,2		2%
K (µg)	5,4	3,6		8%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,6	3,7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9	6		1%
Fosfor (mg)	19,5	13		4%
Magnesium (mg)	10,5	7		3%
Koper (mg)	0,08	0,05		8%
Jodium (µg)	3,8	2,5		3%

IJzer (mg)	0,3	0,2	3%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,26	0,17	3%
Kalium (mg)	233	155	7%
Natrium (mg)	1,5	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	45	30		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	84	56		4%
Zeaxanthine (µg)	1,5	1		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	4,5	3		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	5,4	3,6		
Eiwit plantaardig (g)	0,3	0,2		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,3	2,2		
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)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,15	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,3	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	7,5	5		
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