Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

66,3 kcal per maaltijd · 53 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 88 en% (waarvan suikers 75) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Peer, zonder schil	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	283	226			3%
kcal (kcal)	66,3	53			3%
Eiwit (g)	0,38	0,3	2,3		1%
Koolhydraten (g)	14,6	11,7	88,3		6%
Suiker (g)	12,5	10	75,5		25%
Water (g)	107	85,9			7%
Vet (g)	0,25	0,2	3,4		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2	1,6	6,0		7%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,13	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,13	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,01		1%
B2 (mg)	0,01	0,01		1%
B3 (mg)	0,38	0,3		2%
B6 (mg)	0,02	0,02		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2,5	2		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	0,88	0,7		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,1	2,5		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,3	5		1%
Fosfor (mg)	15	12		3%
Magnesium (mg)	7,5	6		2%
Koper (mg)	0,05	0,04		6%
Jodium (µg)	3,1	2,5		2%

IJzer (mg)	0,13	0,1	1%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,21	0,17	2%
Kalium (mg)	170	136	5%
Natrium (mg)	1,3	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	22,5	18		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	8,8	7		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	2,5	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,88	0,7		
Eiwit plantaardig (g)	0,38	0,3		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,1	1,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,38	0,3		
Som van vetzuren (g)	0,13	0,1		
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	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,13	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	3,8	3		
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