Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

30,6 kcal per maaltijd · 51 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 57 en% (waarvan suikers 56) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 17 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Physalis, rauw	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	129	215			2%
kcal (kcal)	30,6	51			2%
Eiwit (g)	1,1	1,9	14,9		2%
Koolhydraten (g)	4,3	7,2	56,5		2%
Suiker (g)	4,3	7,2	56,5		9%
Water (g)	51,2	85,4			3%
Vet (g)	0,42	0,7	12,4		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,6	4,3	16,9		9%
Verzadigd (g)	0,11	0,19	3,4		1%
EOV (g)	0,07	0,12			0%
MOV (g)	0,07	0,12			0%
Omega 3 (g)	0,04	0,07			3%
Omega 6 (g)	0,02	0,04			0%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,11		6%
B2 (mg)	0,02	0,04		2%
B3 (mg)	1,7	2,8		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	6,6	11		9%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,42	0,7		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,4	9		1%
Fosfor (mg)	24	40		4%
Magnesium (mg)	–	–		–
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	0,6	1		0%

IJzer (mg)	0,26	0,43		2%
Selenium (µg)	0,96	1,6		1%
Zink (mg)	0,22	0,36		2%
Kalium (mg)	–	–		–
Natrium (mg)	0,6	1		0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	438	730		11%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	36,5	60,8		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,18	0,3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,29	0,49		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,42	0,7		
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)	73	122		
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