Recept

Recept · 1 maaltijd · 40 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

22,8 kcal per maaltijd · 57 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 98 en% (waarvan suikers 77) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pruimen, gedroogd en geweekt	40 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	96,4	241			1%
kcal (kcal)	22,8	57			1%
Eiwit (g)	0,2	0,5	3,5		0%
Koolhydraten (g)	5,6	13,9	97,5		2%
Suiker (g)	4,4	11	77,2		9%
Water (g)	32,4	81,1			2%
Vet (g)	0,04	0,1	1,6		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,6	1,5	5,3		2%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B3 (mg)	0,04	0,1		0%
B6 (mg)	0,03	0,07		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,04	0,1		0%
K (µg)	1,5	3,7		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,28	0,7		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,2	18		1%
Fosfor (mg)	7,6	19		1%
Magnesium (mg)	3,6	9		1%
Koper (mg)	0,03	0,08		4%
Jodium (µg)	0,2	0,5		0%

IJzer (mg)	0,04	0,1	0%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,03	0,08	0%
Kalium (mg)	70,8	177	2%
Natrium (mg)	0,8	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,6	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	16,4	41		2%
Luteine (µg)	14	35		1%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,8	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,5	3,7		
Eiwit plantaardig (g)	0,2	0,5		0%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,04	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	1,1	2,8		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,04	0,1		
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)	–	–		
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)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,04	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,6	4		
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