Recept

Recept · 1 maaltijd · 40 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

16 kcal per maaltijd · 40 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 73 en% (waarvan suikers 73) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 11 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pruimen, met schil	40 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	68	170			1%
kcal (kcal)	16	40			1%
Eiwit (g)	0,32	0,8	8,0		1%
Koolhydraten (g)	2,9	7,3	73,0		1%
Suiker (g)	2,9	7,3	73,0		6%
Water (g)	35,2	88			2%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,88	2,2	11,0		3%
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	0,02		1%
B2 (mg)	0,01	0,03		1%
B3 (mg)	0,2	0,5		1%
B6 (mg)	0,04	0,1		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2	5		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,28	0,7		2%
K (µg)	3	7,5		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,2	3		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,2	8		0%
Fosfor (mg)	8,8	22		2%
Magnesium (mg)	2,8	7		1%
Koper (mg)	0,02	0,04		2%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,12	0,3	1%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,04	0,09	0%
Kalium (mg)	78,8	197	2%
Natrium (mg)	0	0	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	144	360		4%
Alfa-caroteen (µg)	0,8	2		0%
Luteine (µg)	62,8	157		3%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	12,4	31		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	5,2	13		2%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3	7,5		
Eiwit plantaardig (g)	0,32	0,8		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)	0,44	1,1		
Som van vetzuren (g)	0	0		
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)	0,28	0,7		
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)	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)	0,12	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	24,4	61		
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