Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

185 kcal per maaltijd · 123 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 57 en% (waarvan suikers 49) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pruimenpudding	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	776	517			9%
kcal (kcal)	185	123			9%
Eiwit (g)	6,3	4,2	13,6		11%
Koolhydraten (g)	26,4	17,6	57,3		10%
Suiker (g)	22,7	15,1	49,2		45%
Water (g)	108	72,3			7%
Vet (g)	5,3	3,5	25,7		6%
Cholesterol (mg)	83,2	55,5			28%
Vezels (g)	1,9	1,2	2,0		6%
Verzadigd (g)	1,7	1,1	8,1		7%
EOV (g)	2	1,3			2%
MOV (g)	0,89	0,59			4%
Omega 3 (g)	0,19	0,13			14%
Omega 6 (g)	0,68	0,46			8%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,11			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			9%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,04		6%
B2 (mg)	0,25	0,17		15%
B3 (mg)	1,8	1,2		11%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,74	0,49		26%
C (mg)	0,78	0,52		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	0,76		9%
K (µg)	14,2	9,5		20%
A (µg)	72,7	48,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,7	11,2		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	113	75,1		11%
Fosfor (mg)	133	88,7		24%
Magnesium (mg)	22,4	14,9		6%
Koper (mg)	0,1	0,07		11%
Jodium (µg)	20,7	13,8		14%

IJzer (mg)	0,85	0,57	8%
Selenium (µg)	9,8	6,5	14%
Zink (mg)	0,73	0,49	8%
Kalium (mg)	318	212	9%
Natrium (mg)	58,5	39	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	36,4	24,3		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	71	47,3		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1	0,67		
Polysacchariden (g)	3,7	2,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,76	0,51		
Som van vetzuren (g)	4,6	3,1		
Transvetten (g)	0,03	0,02		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	0,76		
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)	–	–		
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