Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

285 kcal per maaltijd · 228 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 36) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 38) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pruimenroomgelei	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1186	949			14%
kcal (kcal)	285	228			14%
Eiwit (g)	2,8	2,3	4,0		5%
Koolhydraten (g)	25,8	20,6	36,2		10%
Suiker (g)	25,8	20,6	36,2		52%
Water (g)	75,5	60,4			5%
Vet (g)	18,2	14,5	57,4		20%
Cholesterol (mg)	36,4	29,1			12%
Vezels (g)	2,2	1,8	1,5		7%
Verzadigd (g)	12	9,6	37,9		54%
EOV (g)	4,1	3,3			5%
MOV (g)	0,44	0,35			2%
Omega 3 (g)	0,07	0,06			5%
Omega 6 (g)	0,27	0,22			3%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,06			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		2%
B2 (mg)	0,13	0,11		8%
B3 (mg)	0,85	0,68		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,11	0,09		4%
C (mg)	0,38	0,3		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,79	0,63		6%
K (µg)	20,6	16,5		29%
A (µg)	150	120		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,2	3,4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	54,1	43,3		5%
Fosfor (mg)	56	44,8		10%
Magnesium (mg)	17,1	13,7		5%
Koper (mg)	0,1	0,08		12%
Jodium (µg)	6,6	5,3		4%

IJzer (mg)	0,56	0,45	5%
Selenium (µg)	1,2	0,97	2%
Zink (mg)	0,29	0,24	3%
Kalium (mg)	282	226	8%
Natrium (mg)	15,2	12,2	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	104	83,4		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	160	128		20%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,45	0,36		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,86	0,69		
Som van vetzuren (g)	17,1	13,7		
Transvetten (g)	0,52	0,42		
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)	0,79	0,63		
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