Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

52,5 kcal per maaltijd · 35 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 65 en% (waarvan suikers 53) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pruimenkissel, met havervlokken	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	219	146			3%
kcal (kcal)	52,5	35			3%
Eiwit (g)	1,9	1,3	14,4		3%
Koolhydraten (g)	8,5	5,6	64,5		3%
Suiker (g)	6,9	4,6	52,7		14%
Water (g)	126	83,8			8%
Vet (g)	0,85	0,57	14,7		1%
Cholesterol (mg)	2,6	1,7			1%
Vezels (g)	0,94	0,63	3,6		3%
Verzadigd (g)	0,45	0,3	7,8		2%
EOV (g)	0,22	0,14			0%
MOV (g)	0,09	0,06			0%
Omega 3 (g)	0,01	< 0,01			0%
Omega 6 (g)	0,08	0,05			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	< 0,01			1%
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)	0,09	0,06		5%
B3 (mg)	0,59	0,40		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,17	0,11		6%
C (mg)	0,44	0,29		1%
D (µg)	0,4	0,27		4%
E (mg)	0,17	0,11		1%
K (µg)	4,9	3,3		7%
A (µg)	4,8	3,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	3	2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	58,7	39,1		6%
Fosfor (mg)	55,7	37,1		10%
Magnesium (mg)	12,4	8,2		4%
Koper (mg)	0,05	0,03		5%
Jodium (µg)	18	12		12%

IJzer (mg)	0,31	0,2	3%
Selenium (µg)	1,5	1	2%
Zink (mg)	0,3	0,2	3%
Kalium (mg)	141	94	4%
Natrium (mg)	197	132	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	13,7	9,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6,3	4,2		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,3	0,2		
Polysacchariden (g)	1,5	1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,33	0,22		
Som van vetzuren (g)	0,77	0,51		
Transvetten (g)	0,01	0,01		
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)	0,17	0,11		
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