Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

183 kcal per maaltijd · 122 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 72 en% (waarvan suikers 72) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pruimensoufflé	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	777	518			9%
kcal (kcal)	183	122			9%
Eiwit (g)	7,1	4,8	15,6		13%
Koolhydraten (g)	33,1	22,1	72,4		13%
Suiker (g)	33,1	22,1	72,4		66%
Water (g)	103	68,7			7%
Vet (g)	1	0,69	5,1		1%
Cholesterol (mg)	0,26	0,17			0%
Vezels (g)	4,3	2,9	4,7		14%
Verzadigd (g)	0,13	0,09	0,6		1%
EOV (g)	0,29	0,19			0%
MOV (g)	0,19	0,13			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,04			4%
Omega 6 (g)	0,14	0,09			2%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,04			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,02		2%
B2 (mg)	0,21	0,14		13%
B3 (mg)	2,4	1,6		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,05	0,03		2%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,98	0,66		8%
K (µg)	30,8	20,5		44%
A (µg)	2,3	1,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,4	2,3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	38	25,3		4%
Fosfor (mg)	50,3	33,5		9%
Magnesium (mg)	30,2	20,1		9%
Koper (mg)	0,2	0,13		22%
Jodium (µg)	3,2	2,1		2%

IJzer (mg)	1	0,69	9%
Selenium (µg)	6,9	4,6	10%
Zink (mg)	0,26	0,17	3%
Kalium (mg)	509	339	15%
Natrium (mg)	68,4	45,6	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	65,2	43,5		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	10	6,7		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,1	0,76		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,6	1		
Som van vetzuren (g)	0,62	0,41		
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)	0,98	0,66		
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