Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

107 kcal per maaltijd · 71 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 29 en% (waarvan suikers 29) · vet 1 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 0 en% · alcohol 68 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Punch, 7% alcohol	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	444	296			5%
kcal (kcal)	107	71			5%
Eiwit (g)	0,27	0,18	1,0		0%
Koolhydraten (g)	7,6	5,1	28,6		3%
Suiker (g)	7,6	5,1	28,6		15%
Water (g)	131	87,2			9%
Vet (g)	0,10	0,07	0,8		0%
Cholesterol (mg)	0,08	0,05			0%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,02	0,01	0,1		0%
EOV (g)	0,01	0,01			0%
MOV (g)	0,05	0,04			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,04	0,03			0%
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)	0,02	0,02		2%
B2 (mg)	0,01	0,01		1%
B3 (mg)	0,64	0,42		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	12,7	8,5		17%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,04	0,03		0%
K (µg)	0,06	0,04		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,6	4,4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,8	6,5		1%
Fosfor (mg)	9	6		2%
Magnesium (mg)	7,8	5,2		2%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	0,75	0,5		1%

IJzer (mg)	0,23	0,16	2%
Selenium (µg)	0,12	0,08	0%
Zink (mg)	0,06	0,04	1%
Kalium (mg)	97,7	65,1	3%
Natrium (mg)	5,9	3,9	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,68	0,45		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,18	0,12		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,06	0,04		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	10,4	6,9		
Organische zuren (g)	0,55	0,37		
Som van vetzuren (g)	0,08	0,05		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,04	0,03		
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