Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

307 kcal per maaltijd · 409 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 15) · vet 73 en% (waarvan verzadigd 30) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rauwkosttaart, framboos	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1273	1697			15%
kcal (kcal)	307	409			15%
Eiwit (g)	4,7	6,3	6,2		8%
Koolhydraten (g)	14,4	19,2	18,8		6%
Suiker (g)	11,9	15,8	15,5		24%
Water (g)	27,8	37			2%
Vet (g)	24,8	33,1	72,7		28%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,4	3,2	1,5		8%
Verzadigd (g)	10,3	13,8	30,3		46%
EOV (g)	8,6	11,5			10%
MOV (g)	3,6	4,9			15%
Omega 3 (g)	0,11	0,15			8%
Omega 6 (g)	3,5	4,7			40%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,15			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,14		10%
B2 (mg)	0,06	0,08		4%
B3 (mg)	1,5	2		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	7,3	9,7		10%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,56	0,75		4%
K (µg)	4,5	6		6%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,7	27,7		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,8	30,4		2%
Fosfor (mg)	121	162		22%
Magnesium (mg)	63,2	84,2		18%
Koper (mg)	0,54	0,72		60%
Jodium (µg)	3,7	4,9		2%

IJzer (mg)	1,6	2,1	14%
Selenium (µg)	2,5	3,3	4%
Zink (mg)	1,6	2,1	18%
Kalium (mg)	221	295	6%
Natrium (mg)	21,5	28,7	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	40,1	53,5		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	4,2	5,6		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,88	1,2		
Polysacchariden (g)	2,6	3,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,86	1,2		
Som van vetzuren (g)	22,6	30,1		
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)	0,56	0,75		
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