Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

282 kcal per maaltijd · 376 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 18) · vet 66 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rauwkosttaart, mango	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1172	1563			14%
kcal (kcal)	282	376			14%
Eiwit (g)	6	8	8,5		11%
Koolhydraten (g)	16,3	21,7	23,1		6%
Suiker (g)	12,4	16,5	17,6		25%
Water (g)	28,2	37,6			2%
Vet (g)	20,8	27,7	66,3		23%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,6	3,4	1,8		9%
Verzadigd (g)	8,6	11,4	27,4		39%
EOV (g)	7,7	10,2			9%
MOV (g)	2,7	3,6			11%
Omega 3 (g)	0,05	0,07			4%
Omega 6 (g)	2,6	3,5			29%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,07			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,10		7%
B2 (mg)	0,12	0,16		8%
B3 (mg)	2	2,7		12%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	10,8	14,4		14%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3	4		23%
K (µg)	2,4	3,2		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	27,9	37,2		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	40,3	53,7		4%
Fosfor (mg)	137	182		25%
Magnesium (mg)	74,4	99,3		21%
Koper (mg)	0,49	0,65		54%
Jodium (µg)	6,2	8,3		4%

IJzer (mg)	1,7	2,2	15%
Selenium (µg)	2,5	3,3	4%
Zink (mg)	1,3	1,7	14%
Kalium (mg)	241	321	7%
Natrium (mg)	57,3	76,4	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	164	218		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	13,8	18,4		2%
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	1,4		
Polysacchariden (g)	3,9	5,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,29	0,39		
Som van vetzuren (g)	18,9	25,2		
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)	3	4		
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