Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

255 kcal per maaltijd · 340 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 17) · vet 70 en% (waarvan verzadigd 33) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rauwkosttaart, zwarte bes	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1058	1411			13%
kcal (kcal)	255	340			13%
Eiwit (g)	3,4	4,6	5,4		6%
Koolhydraten (g)	13,5	18	21,2		5%
Suiker (g)	11,2	14,9	17,5		22%
Water (g)	34,2	45,7			2%
Vet (g)	19,9	26,5	70,3		22%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3	4,1	2,4		10%
Verzadigd (g)	9,5	12,6	33,4		43%
EOV (g)	6,1	8,1			7%
MOV (g)	2,7	3,5			11%
Omega 3 (g)	0,09	0,12			7%
Omega 6 (g)	2,6	3,4			29%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,12			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,12		8%
B2 (mg)	0,05	0,07		3%
B3 (mg)	1,2	1,6		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	19	25,4		25%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,84	1,1		6%
K (µg)	8,8	11,7		13%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	14	18,7		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	26,9	35,9		3%
Fosfor (mg)	88,7	118		16%
Magnesium (mg)	48,2	64,2		14%
Koper (mg)	0,37	0,49		41%
Jodium (µg)	3,8	5		3%

IJzer (mg)	1,3	1,7	12%
Selenium (µg)	1,5	2	2%
Zink (mg)	1,2	1,6	14%
Kalium (mg)	281	374	8%
Natrium (mg)	40	53,4	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	102	136		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	10,3	13,7		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,62	0,82		
Polysacchariden (g)	2,4	3,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,74	0,98		
Som van vetzuren (g)	18,2	24,2		
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)	0,84	1,1		
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