Recept

Recept · 1 maaltijd · 7 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

19,9 kcal per maaltijd · 284 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 36) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 25 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rode bosbes, gedroogd, poeder	7 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	83	1186			1%
kcal (kcal)	19,9	284			1%
Eiwit (g)	0,48	6,9	9,7		1%
Koolhydraten (g)	1,8	26,2	36,9		1%
Suiker (g)	1,8	25,7	36,2		4%
Water (g)	0,77	11			0%
Vet (g)	0,39	5,5	17,4		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,5	36,2	25,5		8%
Verzadigd (g)	0,01	0,21	0,7		0%
EOV (g)	0,02	0,25			0%
MOV (g)	0,16	2,2			1%
Omega 3 (g)	0,08	1,2			6%
Omega 6 (g)	0,07	1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,08	1,2			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,53		3%
B2 (mg)	< 0,01	0,04		0%
B3 (mg)	0,37	5,3		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,88	12,6		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,89	12,8		7%
K (µg)	5,3	75		8%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,4	163		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7	100		1%
Fosfor (mg)	9,1	130		2%
Magnesium (mg)	3,4	48		1%
Koper (mg)	0,05	0,7		5%
Jodium (µg)	0,58	8,3		0%

IJzer (mg)	0,41	5,9		4%
Selenium (µg)	0,7	10		1%
Zink (mg)	0,08	1,2		1%
Kalium (mg)	23,8	340		1%
Natrium (mg)	0,16	2,3		0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,3	75,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,44	6,3		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,08	1,1		
Polysacchariden (g)	0,04	0,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,7	10		
Som van vetzuren (g)	0,19	2,7		
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)	0,89	12,8		
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