Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

100 kcal per maaltijd · 50 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 71 en% (waarvan suikers 65) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rode bosbessensap, ongezoet	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	426	213			5%
kcal (kcal)	100	50			5%
Eiwit (g)	1,1	0,53	4,2		2%
Koolhydraten (g)	17,7	8,9	70,9		7%
Suiker (g)	16,3	8,2	65,3		33%
Water (g)	179	89,7			12%
Vet (g)	1,3	0,66	11,8		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,05	0,03	0,5		0%
EOV (g)	0,06	0,03			0%
MOV (g)	0,54	0,27			2%
Omega 3 (g)	0,29	0,14			21%
Omega 6 (g)	0,25	0,13			3%
Omega 3 ALA (g)	0,29	0,14			26%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,06		11%
B2 (mg)	0,01	0,01		1%
B3 (mg)	1,3	0,63		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	21,4	10,7		29%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,1	1,5		24%
K (µg)	18	9		26%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	39,2	19,6		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	44	22		4%
Fosfor (mg)	34	17		6%
Magnesium (mg)	18	9		5%
Koper (mg)	0,14	0,07		16%
Jodium (µg)	2	1		1%

IJzer (mg)	0,8	0,4	7%
Selenium (µg)	0,2	0,1	0%
Zink (mg)	0,4	0,2	4%
Kalium (mg)	160	80	5%
Natrium (mg)	4	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18,2	9,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,5	0,76		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,17	0,09		
Polysacchariden (g)	1,4	0,69		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	4,5	2,2		
Som van vetzuren (g)	0,65	0,32		
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)	3,1	1,5		
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