Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

39,5 kcal per maaltijd · 79 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 76 en% (waarvan suikers 71) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 15 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rozenbottel, rauw	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	166	332			2%
kcal (kcal)	39,5	79			2%
Eiwit (g)	0,3	0,6	3,0		1%
Koolhydraten (g)	7,5	15	75,8		3%
Suiker (g)	7	14	71,1		14%
Water (g)	38,5	76,9			3%
Vet (g)	0,25	0,5	5,7		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3	6,1	15,4		10%
Verzadigd (g)	0,02	0,04	0,5		0%
EOV (g)	0,05	0,1			0%
MOV (g)	0,14	0,28			1%
Omega 3 (g)	0,06	0,11			4%
Omega 6 (g)	0,09	0,17			1%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,06		3%
B2 (mg)	0,04	0,07		2%
B3 (mg)	0,27	0,54		2%
B6 (mg)	0,03	0,05		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	420	840		560%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	92	184		9%
Fosfor (mg)	17,5	35		3%
Magnesium (mg)	14	28		4%
Koper (mg)	0,09	0,18		10%
Jodium (µg)	0,5	1		0%

IJzer (mg)	0,1	0,2	1%
Selenium (µg)	0,1	0,2	0%
Zink (mg)	0,46	0,92	5%
Kalium (mg)	205	410	6%
Natrium (mg)	12	24	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5700	11400		143%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	475	950		59%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,05	0,10		
Polysacchariden (g)	0,05	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,2	0,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	950	1900		
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