Recept

Recept · 1 maaltijd · 140 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

67,2 kcal per maaltijd · 48 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 66 en% (waarvan suikers 64) · vet 19 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sinaasappel	140 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	280	200			3%
kcal (kcal)	67,2	48			3%
Eiwit (g)	1,1	0,8	6,7		2%
Koolhydraten (g)	11,1	7,9	65,8		4%
Suiker (g)	10,8	7,7	64,2		22%
Water (g)	123	88			8%
Vet (g)	1,4	1	18,8		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,8	2	8,3		9%
Verzadigd (g)	0,28	0,2	3,8		1%
EOV (g)	0,28	0,2			0%
MOV (g)	0,56	0,4			2%
Omega 3 (g)	0,14	0,1			10%
Omega 6 (g)	0,42	0,3			5%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,11			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,06		8%
B2 (mg)	0,04	0,03		3%
B3 (mg)	0,84	0,6		5%
B6 (mg)	0,08	0,06		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	71,4	51		95%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,56	0,4		4%
K (µg)	0,14	0,1		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	45,6	32,6		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	32,2	23		3%
Fosfor (mg)	33,6	24		6%
Magnesium (mg)	14	10		4%
Koper (mg)	0,06	0,04		6%
Jodium (µg)	3,5	2,5		2%

IJzer (mg)	0,14	0,1	1%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,24	0,17	3%
Kalium (mg)	248	177	7%
Natrium (mg)	1,4	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	28	20		1%
Alfa-caroteen (µg)	7	5		1%
Luteine (µg)	70	50		4%
Zeaxanthine (µg)	70	50		35%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	11,2	8		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	189	135		63%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,14	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	1,1	0,8		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,28	0,2		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,1	0,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,56	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,14	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	21	15		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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