Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

128 kcal per maaltijd · 256 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 88 en% (waarvan suikers 73) · vet 1 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tuttifrutti, gedroogd	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	541	1081			6%
kcal (kcal)	128	256			6%
Eiwit (g)	1,4	2,7	4,2		2%
Koolhydraten (g)	28,1	56,1	87,7		11%
Suiker (g)	23,5	46,9	73,3		47%
Water (g)	14,2	28,3			1%
Vet (g)	0,15	0,3	1,1		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,5	9	7,0		15%
Verzadigd (g)	0,05	0,1	0,4		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,05	0,1			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,05	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,1		5%
B2 (mg)	0,04	0,08		3%
B3 (mg)	0,65	1,3		4%
B6 (mg)	0,09	0,18		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,75	1,5		6%
K (µg)	3,6	7,2		5%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,5	4,9		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	33,5	67		3%
Fosfor (mg)	44,5	89		8%
Magnesium (mg)	19	38		5%
Koper (mg)	0,13	0,26		14%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,8	1,6	7%
Selenium (µg)	1,5	3	2%
Zink (mg)	0,16	0,32	2%
Kalium (mg)	462	923	13%
Natrium (mg)	5,5	11	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	342	683		9%
Alfa-caroteen (µg)	29,5	59		4%
Luteine (µg)	37,5	75		2%
Zeaxanthine (µg)	4	8		2%
Lycopeen (µg)	3	6		0%
RAE (µg)	30,5	61		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	15	30		5%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,6	7,2		
Eiwit plantaardig (g)	1,4	2,7		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,6	5,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,1	0,2		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,8	1,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	60,5	121		
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