Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

77,7 kcal per maaltijd · 259 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 84 en% (waarvan suikers 74) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vijgen, gedroogd	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	329	1095			4%
kcal (kcal)	77,7	259			4%
Eiwit (g)	0,99	3,3	5,1		2%
Koolhydraten (g)	16,2	54,1	83,6		6%
Suiker (g)	14,4	47,9	74,0		29%
Water (g)	9	30,1			1%
Vet (g)	0,27	0,9	3,1		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,9	9,8	7,6		10%
Verzadigd (g)	0,03	0,1	0,3		0%
EOV (g)	0,06	0,2			0%
MOV (g)	0,09	0,3			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,09	0,3			1%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,09		2%
B2 (mg)	0,02	0,08		2%
B3 (mg)	0,18	0,6		1%
B6 (mg)	0,03	0,11		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,3	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,12	0,4		1%
K (µg)	4,7	15,6		7%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,7	9		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	48,6	162		5%
Fosfor (mg)	20,1	67		4%
Magnesium (mg)	20,4	68		6%
Koper (mg)	0,09	0,29		10%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,6	2	5%
Selenium (µg)	0,3	1	0%
Zink (mg)	0,17	0,55	2%
Kalium (mg)	204	680	6%
Natrium (mg)	3	10	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	19,2	64		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,5	5		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	4,7	15,6		
Eiwit plantaardig (g)	0,99	3,3		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,9	6,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,15	0,5		
Som van vetzuren (g)	0,21	0,7		
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)	0,12	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,12	0,4		
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)	0,6	2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	3,3	11		
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