Recept

Recept · 1 maaltijd · 64 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

53,8 kcal per maaltijd · 84 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 90 en% (waarvan suikers 90) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vijgen, vers	64 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	228	356			3%
kcal (kcal)	53,8	84			3%
Eiwit (g)	0,64	1	4,8		1%
Koolhydraten (g)	12,2	19	90,5		5%
Suiker (g)	12,2	19	90,5		24%
Water (g)	51,2	80			3%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,3	2	4,8		4%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
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)	0,04	0,06		3%
B2 (mg)	0,03	0,05		2%
B3 (mg)	0,32	0,5		2%
B6 (mg)	0,07	0,11		5%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,9	3		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,06	0,1		0%
K (µg)	3	4,7		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,1	8		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	34,6	54		3%
Fosfor (mg)	20,5	32		4%
Magnesium (mg)	9,6	15		3%
Koper (mg)	0,04	0,06		4%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,38	0,6	3%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,19	0,3	2%
Kalium (mg)	162	253	5%
Natrium (mg)	0,64	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	96	150		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	8,3	13		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3	4,7		
Eiwit plantaardig (g)	0,64	1		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0	0		
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)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	16	25		
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