Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

33,5 kcal per maaltijd · 67 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 69 en% (waarvan suikers 39) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 20 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vlierbes, rauw	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	141	281			2%
kcal (kcal)	33,5	67			2%
Eiwit (g)	0,33	0,66	4,0		1%
Koolhydraten (g)	5,8	11,6	69,3		2%
Suiker (g)	3,3	6,5	38,9		7%
Water (g)	39,9	79,8			3%
Vet (g)	0,25	0,5	6,7		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,4	6,8	20,3		11%
Verzadigd (g)	0,02	0,03	0,4		0%
EOV (g)	0,01	0,03			0%
MOV (g)	0,14	0,29			1%
Omega 3 (g)	0,07	0,13			5%
Omega 6 (g)	0,08	0,16			1%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,13			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,07		3%
B2 (mg)	0,03	0,06		2%
B3 (mg)	0,98	2		6%
B6 (mg)	0,09	0,18		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	14,5	29		19%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,5	1		4%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	6	12		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	23,7	47,4		2%
Fosfor (mg)	27,9	55,8		5%
Magnesium (mg)	16	32		5%
Koper (mg)	0,03	0,06		3%
Jodium (µg)	1,3	2,5		1%

IJzer (mg)	0,45	0,9	4%
Selenium (µg)	0,3	0,6	0%
Zink (mg)	0,1	0,21	1%
Kalium (mg)	161	321	5%
Natrium (mg)	4	8	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	163	325		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	13,6	27,1		2%
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	0,11		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,18	0,35		
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)	0,5	1		
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)	27,1	54,2		
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