Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

96 kcal per maaltijd · 48 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 90 en% (waarvan suikers 90) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vruchtendrank, bessen, met vezels, met suiker	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	402	201			5%
kcal (kcal)	96	48			5%
Eiwit (g)	0,62	0,31	2,6		1%
Koolhydraten (g)	21,5	10,8	89,7		8%
Suiker (g)	21,5	10,8	89,7		43%
Water (g)	175	87,3			12%
Vet (g)	0,25	0,13	2,3		0%
Cholesterol (mg)	0,12	0,06			0%
Vezels (g)	2	1	4,2		7%
Verzadigd (g)	0,04	0,02	0,4		0%
EOV (g)	0,03	0,01			0%
MOV (g)	0,12	0,06			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			2%
Omega 6 (g)	0,1	0,05			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,03		6%
B2 (mg)	0,03	0,02		2%
B3 (mg)	1,5	0,75		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	39,6	19,8		53%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,19	0,10		1%
K (µg)	0,21	0,1		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,7	8,9		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18	9		2%
Fosfor (mg)	18	9		3%
Magnesium (mg)	10,5	5,3		3%
Koper (mg)	0,04	0,02		4%
Jodium (µg)	1,6	0,81		1%

IJzer (mg)	0,29	0,15	3%
Selenium (µg)	0,38	0,19	1%
Zink (mg)	0,06	0,03	1%
Kalium (mg)	195	97,7	6%
Natrium (mg)	6,3	3,2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	15,6	7,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,6	0,8		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,09	0,04		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,72	0,36		
Som van vetzuren (g)	0,19	0,09		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,19	0,10		
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)	–	–		
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