Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

98 kcal per maaltijd · 49 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 93 en% (waarvan suikers 92) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vruchtennectar, bessen, 50% fruit, gezoet	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	412	206			5%
kcal (kcal)	98	49			5%
Eiwit (g)	0,56	0,28	2,3		1%
Koolhydraten (g)	22,7	11,4	92,7		9%
Suiker (g)	22,5	11,3	91,8		45%
Water (g)	175	87,5			12%
Vet (g)	0,26	0,13	2,4		0%
Cholesterol (mg)	0,06	0,03			0%
Vezels (g)	0,6	0,3	1,2		2%
Verzadigd (g)	0,03	0,02	0,3		0%
EOV (g)	0,02	0,01			0%
MOV (g)	0,10	0,05			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,08	0,04			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)	0,05	0,02		4%
B2 (mg)	0,03	0,02		2%
B3 (mg)	1,1	0,56		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	25,9	13		35%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,31	0,15		2%
K (µg)	2,7	1,4		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,8	5,4		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,1	6,5		1%
Fosfor (mg)	15,4	7,7		3%
Magnesium (mg)	9,8	4,9		3%
Koper (mg)	0,05	0,02		5%
Jodium (µg)	1,6	0,8		1%

IJzer (mg)	0,3	0,15	3%
Selenium (µg)	0,93	0,47	1%
Zink (mg)	0,07	0,03	1%
Kalium (mg)	169	84,5	5%
Natrium (mg)	5,4	2,7	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	20,8	10,4		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,2	1,1		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	0,05		
Polysacchariden (g)	0,2	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,6	0,3		
Som van vetzuren (g)	0,15	0,08		
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)	0,31	0,15		
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