Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

75 kcal per maaltijd · 50 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 85 en% (waarvan suikers 79) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vruchtensalade, met sinaasappel, banaan, appel en druif	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	320	213			4%
kcal (kcal)	75	50			4%
Eiwit (g)	0,75	0,5	4,0		1%
Koolhydraten (g)	16	10,7	85,2		6%
Suiker (g)	14,7	9,8	78,5		29%
Water (g)	129	85,8			9%
Vet (g)	0,26	0,18	3,2		0%
Cholesterol (mg)	0,17	0,11			0%
Vezels (g)	2,2	1,5	5,8		7%
Verzadigd (g)	0,03	0,02	0,4		0%
EOV (g)	0,02	0,01			0%
MOV (g)	0,06	0,04			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,02			2%
Omega 6 (g)	0,03	0,02			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,02			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,05		6%
B2 (mg)	0,04	0,03		3%
B3 (mg)	0,62	0,41		4%
B6 (mg)	0,15	0,1		10%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	31,9	21,3		43%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,4	0,27		3%
K (µg)	3,5	2,3		5%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,6	12,4		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	34,2	22,8		3%
Fosfor (mg)	24,6	16,4		4%
Magnesium (mg)	17,1	11,4		5%
Koper (mg)	0,08	0,06		9%
Jodium (µg)	1	0,69		1%

IJzer (mg)	0,52	0,35	5%
Selenium (µg)	0,22	0,15	0%
Zink (mg)	0,12	0,08	1%
Kalium (mg)	231	154	7%
Natrium (mg)	3,4	2,3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	38,1	25,4		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	5,7	3,8		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,12	0,08		
Polysacchariden (g)	1,3	0,84		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,68	0,45		
Som van vetzuren (g)	0,11	0,07		
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)	0,4	0,27		
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