Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

84 kcal per maaltijd · 56 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 87 en% (waarvan suikers 83) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	356	237			4%
kcal (kcal)	84	56			4%
Eiwit (g)	0,71	0,47	3,4		1%
Koolhydraten (g)	18,3	12,2	87,2		7%
Suiker (g)	17,4	11,6	82,6		35%
Water (g)	126	84,1			8%
Vet (g)	0,23	0,16	2,5		0%
Cholesterol (mg)	0,12	0,08			0%
Vezels (g)	2	1,3	4,7		7%
Verzadigd (g)	0,03	0,02	0,3		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)	0,06	0,04		6%
B2 (mg)	0,04	0,03		3%
B3 (mg)	0,68	0,45		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	25,2	16,8		34%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,82	0,55		6%
K (µg)	2,7	1,8		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,5	10,3		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28,1	18,7		3%
Fosfor (mg)	23,1	15,4		4%
Magnesium (mg)	16,8	11,2		5%
Koper (mg)	0,09	0,06		10%
Jodium (µg)	1,2	0,79		1%

IJzer (mg)	0,51	0,34	5%
Selenium (µg)	0,28	0,19	0%
Zink (mg)	0,19	0,12	2%
Kalium (mg)	214	143	6%
Natrium (mg)	3,2	2,1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	57,2	38,1		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	7,5	5		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)	0,96	0,64		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,61	0,41		
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)	0,82	0,55		
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