Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

98 kcal per maaltijd · 49 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 89 en% (waarvan suikers 89) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vruchtensap, ongezoet, met vitamine C en D en probiotica	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	416	208			5%
kcal (kcal)	98	49			5%
Eiwit (g)	0,98	0,49	4,0		2%
Koolhydraten (g)	21,8	10,9	89,0		8%
Suiker (g)	21,8	10,9	89,0		44%
Water (g)	176	87,8			12%
Vet (g)	0,4	0,2	3,7		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,06	0,03	0,6		0%
EOV (g)	0,02	0,01			0%
MOV (g)	0,23	0,12			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			2%
Omega 6 (g)	0,21	0,1			2%
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)	0,07	0,03		4%
B3 (mg)	2,8	1,4		16%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	80	40		107%
D (µg)	2	1		20%
E (mg)	0,46	0,23		4%
K (µg)	1,5	0,76		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,4	2,7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,7	9,9		2%
Fosfor (mg)	28,4	14,2		5%
Magnesium (mg)	12,8	6,4		4%
Koper (mg)	0,09	0,04		10%
Jodium (µg)	2	1		1%

IJzer (mg)	0,86	0,43	8%
Selenium (µg)	1,1	0,56	2%
Zink (mg)	0,14	0,07	2%
Kalium (mg)	307	154	9%
Natrium (mg)	6,6	3,3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	32,5	16,2		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,9	1,4		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,11	0,06		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,1	0,54		
Som van vetzuren (g)	0,32	0,16		
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)	0,46	0,23		
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