Recept

Recept · 1 maaltijd · 7 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

17,8 kcal per maaltijd · 254 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 40) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 30 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zwarte bes, gedroogd, poeder	7 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	73,9	1055			1%
kcal (kcal)	17,8	254			1%
Eiwit (g)	0,59	8,4	13,2		1%
Koolhydraten (g)	1,8	25,8	40,6		1%
Suiker (g)	1,8	25,3	39,8		4%
Water (g)	1,2	17,3			0%
Vet (g)	0,24	3,4	12,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,7	38,6	30,4		9%
Verzadigd (g)	0,01	0,11	0,4		0%
EOV (g)	< 0,01	0,04			0%
MOV (g)	0,02	0,25			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,09			0%
Omega 6 (g)	0,01	0,16			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,08			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,13		1%
B2 (mg)	< 0,01	0,05		0%
B3 (mg)	0,11	1,6		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	17,9	255		24%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,49	7		4%
K (µg)	6,6	93,8		9%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,1	44,4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21,7	310		2%
Fosfor (mg)	22,4	320		4%
Magnesium (mg)	8,4	120		2%
Koper (mg)	0,04	0,54		4%
Jodium (µg)	0,22	3,1		0%

IJzer (mg)	0,2	2,8	2%
Selenium (µg)	0,7	10	1%
Zink (mg)	0,08	1,1	1%
Kalium (mg)	77	1100	2%
Natrium (mg)	0,17	2,4	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	21,6	309		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,8	25,6		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	1,3		
Polysacchariden (g)	0,04	0,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,21	3		
Som van vetzuren (g)	0,03	0,4		
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)	0,49	7		
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