Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

53 kcal per maaltijd · 53 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 53) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 14 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zwarte bessen	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	223	223			3%
kcal (kcal)	53	53			3%
Eiwit (g)	0,9	0,9	6,8		2%
Koolhydraten (g)	8	8	60,4		3%
Suiker (g)	7	7	52,8		14%
Water (g)	85	85			6%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,6	3,6	13,6		12%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,08		7%
B2 (mg)	0,04	0,04		3%
B3 (mg)	0,3	0,3		2%
B6 (mg)	0,07	0,07		5%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	150	150		200%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1	1		8%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	8	8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	30	30		3%
Fosfor (mg)	50	50		9%
Magnesium (mg)	17	17		5%
Koper (mg)	0,14	0,14		16%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1	1	9%
Selenium (µg)	1	1	1%
Zink (mg)	0,3	0,3	3%
Kalium (mg)	175	175	5%
Natrium (mg)	2	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	91	91		2%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	180	180		9%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	8	8		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,9	0,9		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,2	0,2		
Polysacchariden (g)	1	1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	3,3	3,3		
Som van vetzuren (g)	0	0		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	15	15		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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