Recept

Recept · 1 maaltijd · 40 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

14,8 kcal per maaltijd · 37 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 46) · vet 13 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 16 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zwartebessensap, stoomsap, ongezoet, onverdund, zelfgemaakt	40 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	58,8	147			1%
kcal (kcal)	14,8	37			1%
Eiwit (g)	0,28	0,69	7,5		0%
Koolhydraten (g)	1,9	4,9	52,5		1%
Suiker (g)	1,7	4,3	46,3		3%
Water (g)	36,4	91			2%
Vet (g)	0,22	0,54	13,2		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,2	2,9	15,7		4%
Verzadigd (g)	0,01	0,02	0,4		0%
EOV (g)	< 0,01	0,01			0%
MOV (g)	0,02	0,04			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,01			0%
Omega 6 (g)	0,01	0,03			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,02		1%
B2 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B3 (mg)	0,10	0,25		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	25,6	64		34%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,45	1,1		3%
K (µg)	6	15		9%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,8	7,1		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15	37,5		2%
Fosfor (mg)	11,6	29		2%
Magnesium (mg)	4,8	12		1%
Koper (mg)	0,02	0,04		2%
Jodium (µg)	0,2	0,5		0%

IJzer (mg)	0,24	0,6	2%
Selenium (µg)	0,03	0,08	0%
Zink (mg)	0,06	0,16	1%
Kalium (mg)	68	170	2%
Natrium (mg)	0,6	1,5	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	19,8	49,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,6	4,1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,04	0,11		
Polysacchariden (g)	0,23	0,57		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,53	1,3		
Som van vetzuren (g)	0,03	0,06		
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)	0,45	1,1		
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