Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

57,5 kcal per maaltijd · 383 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 49) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 2 en% · alcohol 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bonbon met likeur, bevat 10-15% alcohol	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	240	1602			3%
kcal (kcal)	57,5	383			3%
Eiwit (g)	0,50	3,3	3,4		1%
Koolhydraten (g)	7,4	49,2	51,4		3%
Suiker (g)	7	46,8	48,9		14%
Water (g)	3,4	22,7			0%
Vet (g)	2,5	16,6	39,0		3%
Cholesterol (mg)	0,3	2			0%
Vezels (g)	0,54	3,6	1,9		2%
Verzadigd (g)	1,5	10	23,5		7%
EOV (g)	0,80	5,3			1%
MOV (g)	0,08	0,5			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,08	0,5			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,04			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,01	0,05		0%
B3 (mg)	0,15	1		1%
B6 (mg)	0,01	0,05		0%
B12 (µg)	0,02	0,14		1%
C (mg)	0,15	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,1	0,7		1%
K (µg)	0,21	1,4		0%
A (µg)	0,45	3		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,2	8,3		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4	27		0%
Fosfor (mg)	11,4	76		2%
Magnesium (mg)	7,7	51		2%
Koper (mg)	0,08	0,55		9%
Jodium (µg)	0,18	1,2		0%

IJzer (mg)	0,24	1,6	2%
Selenium (µg)	0,3	2	0%
Zink (mg)	0,02	0,11	0%
Kalium (mg)	32,7	218	1%
Natrium (mg)	0,75	5	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,6	17		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,6	4		0%
Luteine (µg)	2,4	16		0%
Zeaxanthine (µg)	0,3	2		0%
Lycopeen (µg)	0,3	2		0%
RAE (µg)	0,75	5		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,15	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,21	1,4		
Eiwit plantaardig (g)	0,50	3,3		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,38	2,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0,35	2,3		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,4	15,9		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,05	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,51	3,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
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)	< 0,01	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,24	1,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,9	6		
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