Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

328 kcal per maaltijd · 262 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 17 en% (waarvan suikers 17) · vet 75 en% (waarvan verzadigd 47) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Citroenmousse, met room, ei, suiker en gelatine	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1356	1085			16%
kcal (kcal)	328	262			16%
Eiwit (g)	6,5	5,2	8,0		12%
Koolhydraten (g)	13,7	10,9	16,7		5%
Suiker (g)	13,7	10,9	16,7		27%
Water (g)	76,5	61,2			5%
Vet (g)	27,1	21,7	74,6		31%
Cholesterol (mg)	151	120			50%
Vezels (g)	0,01	0,01	0,0		0%
Verzadigd (g)	17,1	13,7	46,9		77%
EOV (g)	6,6	5,3			7%
MOV (g)	0,95	0,76			4%
Omega 3 (g)	0,14	0,11			10%
Omega 6 (g)	0,67	0,54			8%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,09			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,02			12%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,04		5%
B2 (mg)	0,22	0,18		14%
B3 (mg)	1,4	1,1		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,85	0,68		30%
C (mg)	5,6	4,5		7%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1	0,81		8%
K (µg)	7,6	6,1		11%
A (µg)	279	223		
B11 / Foliumzuur (µg)	22,9	18,3		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	66,1	52,9		7%
Fosfor (mg)	105	84		19%
Magnesium (mg)	9,8	7,9		3%
Koper (mg)	0,03	0,02		3%
Jodium (µg)	19,6	15,7		13%

IJzer (mg)	0,55	0,44	5%
Selenium (µg)	10,8	8,6	15%
Zink (mg)	0,62	0,49	7%
Kalium (mg)	128	103	4%
Natrium (mg)	50,7	40,6	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	96,4	77,1		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	287	230		36%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1	0,84		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,69	0,55		
Som van vetzuren (g)	25,4	20,3		
Transvetten (g)	0,72	0,58		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,03	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1	0,81		
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