Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

99 kcal per maaltijd · 165 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 79 en% (waarvan suikers 45) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Creamsicle, light roomijs	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	414	690			5%
kcal (kcal)	99	165			5%
Eiwit (g)	0,92	1,5	3,7		2%
Koolhydraten (g)	19,7	32,7	79,4		8%
Suiker (g)	11,1	18,5	44,8		22%
Water (g)	37,1	61,8			2%
Vet (g)	1,8	3,1	16,8		2%
Cholesterol (mg)	4,8	8			2%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,1	1,8	9,9		5%
EOV (g)	0,49	0,82			1%
MOV (g)	0,08	0,14			0%
Omega 3 (g)	0,03	0,05			2%
Omega 6 (g)	0,05	0,09			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,05			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,04		2%
B2 (mg)	0,12	0,21		8%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,02	0,04		2%
B12 (µg)	0,22	0,36		8%
C (mg)	8,3	13,8		11%
D (µg)	0,06	0,1		1%
E (mg)	0,05	0,09		0%
K (µg)	0,18	0,3		0%
A (µg)	55,2	92		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,6	6		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	37,2	62		4%
Fosfor (mg)	50,4	84		9%
Magnesium (mg)	7,2	12		2%
Koper (mg)	0,01	0,02		1%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	1,1	1,8	2%
Zink (mg)	0,4	0,66	4%
Kalium (mg)	104	174	3%
Natrium (mg)	27,6	46	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6	10		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	55,8	93		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,2	2		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,18	0,3		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
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)	0,05	0,09		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,06	0,10		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,03	0,06		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,03	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,07		
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