Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

501 kcal per maaltijd · 401 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 19) · vet 76 en% (waarvan verzadigd 47) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Crème brûlée	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2076	1661			25%
kcal (kcal)	501	401			25%
Eiwit (g)	5,1	4,1	4,1		9%
Koolhydraten (g)	24,4	19,5	19,5		9%
Suiker (g)	24,4	19,5	19,5		49%
Water (g)	53	42,4			4%
Vet (g)	42,5	34	76,3		48%
Cholesterol (mg)	314	251			105%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	26,2	20,9	47,0		118%
EOV (g)	10,6	8,5			12%
MOV (g)	1,6	1,3			7%
Omega 3 (g)	0,24	0,19			18%
Omega 6 (g)	1,2	0,96			14%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,14			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,07	0,05			26%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,06		7%
B2 (mg)	0,27	0,21		17%
B3 (mg)	1,2	0,97		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,3	1,1		48%
C (mg)	0,79	0,63		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,7	1,4		13%
K (µg)	11,5	9,2		16%
A (µg)	475	380		
B11 / Foliumzuur (µg)	29,8	23,8		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	101	80,5		10%
Fosfor (mg)	171	136		31%
Magnesium (mg)	10,4	8,3		3%
Koper (mg)	0,04	0,03		4%
Jodium (µg)	32,5	26		22%

IJzer (mg)	1,1	0,88	10%
Selenium (µg)	20,6	16,5	29%
Zink (mg)	1,3	1,1	15%
Kalium (mg)	134	107	4%
Natrium (mg)	39,7	31,7	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	144	115		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	438	350		55%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,82	0,65		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,11	0,09		
Som van vetzuren (g)	39,5	31,6		
Transvetten (g)	1,1	0,87		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,07	0,05		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,7	1,4		
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