Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

33 kcal per maaltijd · 165 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 10 en% (waarvan suikers 10) · vet 82 en% (waarvan verzadigd 53) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Creme fraiche, halfvol	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	136	681			2%
kcal (kcal)	33	165			2%
Eiwit (g)	0,62	3,1	7,5		1%
Koolhydraten (g)	0,8	4	9,7		0%
Suiker (g)	0,8	4	9,7		2%
Water (g)	15,5	77,5			1%
Vet (g)	3	15	81,8		3%
Cholesterol (mg)	10	50			3%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2	9,8	53,5		9%
EOV (g)	0,66	3,3			1%
MOV (g)	0,08	0,4			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,04	0,2			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,07			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,03	0,15		2%
B3 (mg)	0,02	0,1		0%
B6 (mg)	0,01	0,03		0%
B12 (µg)	0,06	0,31		2%
C (mg)	0,4	2		1%
D (µg)	0,02	0,1		0%
E (mg)	0,08	0,4		1%
K (µg)	0,92	4,6		1%
A (µg)	30,6	153		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,92	4,6		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,2	101		2%
Fosfor (mg)	15	75		3%
Magnesium (mg)	2	10		1%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	2,6	13,2		2%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	0,2	1	0%
Zink (mg)	0,06	0,32	1%
Kalium (mg)	25,2	126	1%
Natrium (mg)	8,6	43	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	35,8	179		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	33,6	168		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,44	2,2		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,62	3,1		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	0,48	2,4		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,08	0,4		
Som van vetzuren (g)	2,8	14,1		
Transvetten (g)	0,06	0,3		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,10	0,49		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,06	0,32		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,04	0,2		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,08	0,41		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,07	0,35		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	36,6	183		
Verz vetz rest (g)	0,06	0,28		

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