Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

58,6 kcal per maaltijd · 293 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 4) · vet 92 en% (waarvan verzadigd 60) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Creme fraiche, vol	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	241	1207			3%
kcal (kcal)	58,6	293			3%
Eiwit (g)	0,52	2,6	3,5		1%
Koolhydraten (g)	0,56	2,8	3,8		0%
Suiker (g)	0,56	2,8	3,8		1%
Water (g)	12,8	64,2			1%
Vet (g)	6	30	92,2		7%
Cholesterol (mg)	18,8	94			6%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,9	19,6	60,2		18%
EOV (g)	1,3	6,5			1%
MOV (g)	0,16	0,8			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,2			3%
Omega 6 (g)	0,1	0,5			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,14			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,02			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B2 (mg)	0,02	0,12		2%
B3 (mg)	0,12	0,6		1%
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0,04	0,2		1%
C (mg)	0,2	1		0%
D (µg)	0,02	0,1		0%
E (mg)	0,18	0,9		1%
K (µg)	2,1	10,5		3%
A (µg)	70,8	354		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,4	7		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,6	78		2%
Fosfor (mg)	11,6	58		2%
Magnesium (mg)	1,6	8		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	2,1	10,4		1%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	0,2	1	0%
Zink (mg)	0,04	0,18	0%
Kalium (mg)	19,4	97	1%
Natrium (mg)	7,4	37	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	35,8	179		1%
Alfa-caroteen (µg)	0,2	1		0%
Luteine (µg)	2,4	12		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	73,8	369		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,6	3		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1	5,1		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,52	2,6		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	1,1	5,4		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,08	0,4		
Som van vetzuren (g)	5,6	28,2		
Transvetten (g)	0,1	0,5		
EPA (g)	< 0,01	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,03		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,16	0,8		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,2	0,98		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,13	0,65		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,39		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,16	0,82		
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)	0,14	0,71		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	76,8	384		
Verz vetz rest (g)	0,11	0,57		

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