Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

98,5 kcal per maaltijd · 394 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 83 en% (waarvan suikers 66) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Engelse drop	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	416	1665			5%
kcal (kcal)	98,5	394			5%
Eiwit (g)	0,93	3,7	3,8		2%
Koolhydraten (g)	20,5	82	83,2		8%
Suiker (g)	16,3	65	66,0		33%
Water (g)	1,4	5,5			0%
Vet (g)	1,3	5,2	11,9		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,5	2	1,0		2%
Verzadigd (g)	1	4	9,1		4%
EOV (g)	0,18	0,7			0%
MOV (g)	0,08	0,3			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,08	0,3			1%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0	0		0%
B3 (mg)	0	0		0%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0	0		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	42,5	170		4%
Fosfor (mg)	11	44		2%
Magnesium (mg)	19	76		5%
Koper (mg)	0,09	0,34		9%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,1	4,2	10%
Selenium (µg)	0,25	1	0%
Zink (mg)	0,10	0,38	1%
Kalium (mg)	150	600	4%
Natrium (mg)	14,3	57	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,48	1,9		1%
Eiwit dierlijk (g)	0,48	1,9		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,3	17		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,2	4,9		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,06	0,22		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,17		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,1	4,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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