Recept

Recept · 1 maaltijd · 18 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

73,1 kcal per maaltijd · 406 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 62 en% (waarvan suikers 46) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Flødeboller, schuim van eiwit en suiker met chocoladelaag	18 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	307	1707			4%
kcal (kcal)	73,1	406			4%
Eiwit (g)	0,76	4,2	4,1		1%
Koolhydraten (g)	11,4	63,3	62,4		4%
Suiker (g)	8,4	46,4	45,7		17%
Water (g)	2,9	16,1			0%
Vet (g)	2,7	15	33,3		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,07	0,4	0,2		0%
Verzadigd (g)	1,5	8,6	19,0		7%
EOV (g)	0,74	4,1			1%
MOV (g)	0,25	1,4			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,19			3%
Omega 6 (g)	0,22	1,2			2%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		0%
B2 (mg)	0,01	0,08		1%
B3 (mg)	0,15	0,81		1%
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,59	3,3		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14,6	81		1%
Fosfor (mg)	17,5	97		3%
Magnesium (mg)	4	22		1%
Koper (mg)	0,08	0,42		8%
Jodium (µg)	1,1	6		1%

IJzer (mg)	0,25	1,4	2%
Selenium (µg)	0,09	0,5	0%
Zink (mg)	0,09	0,5	1%
Kalium (mg)	23,9	133	1%
Natrium (mg)	5,6	31	0%

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)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,12	0,67		
Polysacchariden (g)	3	16,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,6	14,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0	0		
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