Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

231 kcal per maaltijd · 154 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 35) · vet 53 en% (waarvan verzadigd 35) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Fruitkwark, met room, zelfgemaakt	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	966	644			12%
kcal (kcal)	231	154			12%
Eiwit (g)	5,8	3,9	10,1		10%
Koolhydraten (g)	20,4	13,6	35,3		8%
Suiker (g)	20,4	13,6	35,3		41%
Water (g)	107	71,4			7%
Vet (g)	13,7	9,1	53,2		15%
Cholesterol (mg)	29,6	19,8			10%
Vezels (g)	0,64	0,43	0,6		2%
Verzadigd (g)	8,9	5,9	34,7		40%
EOV (g)	3,1	2			3%
MOV (g)	0,34	0,23			1%
Omega 3 (g)	0,06	0,04			4%
Omega 6 (g)	0,21	0,14			2%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,04			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,04		6%
B2 (mg)	0,2	0,14		13%
B3 (mg)	1,8	1,2		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,36	0,24		13%
C (mg)	11,3	7,5		15%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,75	0,5		6%
K (µg)	4,4	3		6%
A (µg)	111	74,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	13	8,7		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	85,9	57,2		9%
Fosfor (mg)	116	77,4		21%
Magnesium (mg)	12,4	8,3		4%
Koper (mg)	0,09	0,06		10%
Jodium (µg)	13,9	9,3		9%

IJzer (mg)	0,3	0,2	3%
Selenium (µg)	2,7	1,8	4%
Zink (mg)	0,6	0,4	7%
Kalium (mg)	172	115	5%
Natrium (mg)	59,7	39,8	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	183	122		5%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	128	85,6		16%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,91	0,61		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,77	0,51		
Som van vetzuren (g)	12,7	8,5		
Transvetten (g)	0,39	0,26		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,75	0,5		
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