Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

218 kcal per maaltijd · 435 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 65 en% (waarvan suikers 59) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Fudge of karamel, zacht, bereid	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	916	1831			11%
kcal (kcal)	218	435			11%
Eiwit (g)	0,95	1,9	1,7		2%
Koolhydraten (g)	35,4	70,8	65,1		14%
Suiker (g)	31,9	63,8	58,7		64%
Water (g)	5,5	11			0%
Vet (g)	8	16	33,1		9%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0,15	0,3	0,1		1%
Verzadigd (g)	1,6	3,1	6,4		7%
EOV (g)	3,6	7,1			4%
MOV (g)	2,6	5,2			11%
Omega 3 (g)	0,25	0,5			18%
Omega 6 (g)	2,3	4,6			26%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,52			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,02		1%
B2 (mg)	0,09	0,17		5%
B3 (mg)	0,05	0,1		0%
B6 (mg)	0,02	0,03		1%
B12 (µg)	0,15	0,3		5%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	0,3		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2	4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	63	126		6%
Fosfor (mg)	52,5	105		10%
Magnesium (mg)	6,5	13		2%
Koper (mg)	0,05	0,09		5%
Jodium (µg)	7,5	15		5%

IJzer (mg)	0,1	0,2	1%
Selenium (µg)	0,5	1	1%
Zink (mg)	0,25	0,5	3%
Kalium (mg)	76,5	153	2%
Natrium (mg)	103	206	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
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	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,95	1,9		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,5	7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,7	15,4		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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)	0,1	0,2		
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