Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

293 kcal per maaltijd · 195 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 41) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 45) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
IJs, op basis van kokosmelk	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1221	814			15%
kcal (kcal)	293	195			15%
Eiwit (g)	2,1	1,4	2,9		4%
Koolhydraten (g)	32,7	21,8	44,7		13%
Suiker (g)	29,9	19,9	40,8		60%
Water (g)	97,4	64,9			6%
Vet (g)	16,8	11,2	51,7		19%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,1	0,7	0,7		4%
Verzadigd (g)	14,7	9,8	45,2		66%
EOV (g)	0,9	0,6			1%
MOV (g)	0,15	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,15	0,1			2%
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)	0,02	0,01		1%
B2 (mg)	0	0		0%
B3 (mg)	0,6	0,4		4%
B6 (mg)	< 0,01	< 0,01		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,3	0,2		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,1	0,7		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9	6		1%
Fosfor (mg)	51	34		9%
Magnesium (mg)	33	22		9%
Koper (mg)	0,26	0,17		28%
Jodium (µg)	2,0	1,3		1%

IJzer (mg)	0,75	0,5	7%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,47	0,31	5%
Kalium (mg)	174	116	5%
Natrium (mg)	18	12	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6	4		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)	2,1	1,4		4%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,9	1,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	15,8	10,5		
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)	0,15	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,3	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,14	0,09		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	1,4	0,9		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,98	0,65		
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)	0,03	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,75	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,5	1		
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