Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

127 kcal per maaltijd · 212 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 38) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 35) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
IJs vanille-	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	532	887			6%
kcal (kcal)	127	212			6%
Eiwit (g)	1,7	2,9	5,5		3%
Koolhydraten (g)	15,5	25,8	48,7		6%
Suiker (g)	12,1	20,2	38,1		24%
Water (g)	36,1	60,2			2%
Vet (g)	6,4	10,7	45,4		7%
Cholesterol (mg)	19,8	33			7%
Vezels (g)	0,24	0,4	0,4		1%
Verzadigd (g)	5	8,3	35,2		22%
EOV (g)	0,78	1,3			1%
MOV (g)	0,12	0,2			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,12	0,2			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)	0,01	0,02		1%
B2 (mg)	0,14	0,23		9%
B3 (mg)	0,42	0,7		2%
B6 (mg)	0,02	0,04		1%
B12 (µg)	0,25	0,41		9%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,3	0,5		2%
K (µg)	0,24	0,4		0%
A (µg)	9,6	16		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,5	4,1		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	54,6	91		5%
Fosfor (mg)	43,2	72		8%
Magnesium (mg)	6,6	11		2%
Koper (mg)	0,01	0,01		1%
Jodium (µg)	11,8	19,6		8%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	0,6	1	1%
Zink (mg)	0,13	0,22	1%
Kalium (mg)	94,8	158	3%
Natrium (mg)	31,2	52	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	302	504		8%
Alfa-caroteen (µg)	37,8	63		5%
Luteine (µg)	1,2	2		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	36,6	61		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,6	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,24	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	1,7	2,9		3%
Stikstof (g)	0,24	0,4		
Polysacchariden (g)	3,4	5,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,1	10,1		
Transvetten (g)	0,06	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,3	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,06	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,29	0,49		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,27	0,45		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,04	0,07		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	63,6	106		
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