Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

251 kcal per maaltijd · 251 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 32) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 34) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
IJs, vanille in wafelbakje, met aardbeiensaus en chocoladelaag	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1049	1049			12%
kcal (kcal)	251	251			13%
Eiwit (g)	2,9	2,9	4,7		5%
Koolhydraten (g)	29,7	29,7	47,4		11%
Suiker (g)	19,9	19,9	31,6		40%
Water (g)	52,3	52,3			3%
Vet (g)	13,1	13,1	47,0		15%
Cholesterol (mg)	16,1	16,1			5%
Vezels (g)	1,2	1,2	0,9		4%
Verzadigd (g)	9,4	9,4	33,9		42%
EOV (g)	1,3	1,3			2%
MOV (g)	0,28	0,28			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,28	0,28			3%
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)	0,03	0,03		3%
B2 (mg)	0,14	0,14		9%
B3 (mg)	0,45	0,45		3%
B6 (mg)	0,1	0,1		7%
B12 (µg)	0,26	0,26		9%
C (mg)	6,5	6,5		9%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,26	0,26		2%
K (µg)	0,43	0,43		1%
A (µg)	44,3	44,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,9	7,9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	89,5	89,5		9%
Fosfor (mg)	75	75		14%
Magnesium (mg)	21	21		6%
Koper (mg)	0,07	0,07		7%
Jodium (µg)	15,5	15,5		10%

IJzer (mg)	0,73	0,73	7%
Selenium (µg)	1,1	1,1	2%
Zink (mg)	0,44	0,44	5%
Kalium (mg)	180	180	5%
Natrium (mg)	53,5	53,5	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	21,4	21,4		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	46,1	46,1		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,43	0,43		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,46	0,46		
Polysacchariden (g)	5,1	5,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	11,3	11,3		
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)	0,26	0,26		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,11	0,11		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,13	0,13		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,55	0,55		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,53	0,53		
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)	47,9	47,9		
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