Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

89,4 kcal per maaltijd · 149 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 66 en% (waarvan suikers 55) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
IJs, vanille, vegan	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	375	625			4%
kcal (kcal)	89,4	149			4%
Eiwit (g)	0,41	0,69	1,8		1%
Koolhydraten (g)	14,9	24,8	66,5		6%
Suiker (g)	12,3	20,5	54,9		25%
Water (g)	40,8	68			3%
Vet (g)	2,9	4,9	29,6		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,84	1,4	1,9		3%
Verzadigd (g)	2,2	3,6	21,7		10%
EOV (g)	0,26	0,43			0%
MOV (g)	0,17	0,29			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,17	0,29			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	0		0%
B2 (mg)	0	0		0%
B3 (mg)	0	0		0%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,11	0,18		1%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0	0		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,9	9,8		1%
Fosfor (mg)	8,1	13,5		1%
Magnesium (mg)	3,4	5,6		1%
Koper (mg)	0,02	0,03		2%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0,08	0,13	1%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,05	0,08	1%
Kalium (mg)	21,9	36,5	1%
Natrium (mg)	52,8	88	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	16,8	28		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,4	2,3		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,08	0,13		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,6	4,3		
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)	0,11	0,18		
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)	0,17	0,28		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,13	0,22		
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)	2,8	4,7		
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