Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

254 kcal per maaltijd · 254 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 44 en% (waarvan suikers 33) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
IJshoorntje, sundae	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1061	1061			13%
kcal (kcal)	254	254			13%
Eiwit (g)	3	3	4,7		5%
Koolhydraten (g)	27,9	27,9	43,9		11%
Suiker (g)	21,3	21,3	33,5		43%
Water (g)	53,3	53,3			4%
Vet (g)	14	14	49,6		16%
Cholesterol (mg)	15	15			5%
Vezels (g)	1	1	0,8		3%
Verzadigd (g)	2,7	2,7	9,6		12%
EOV (g)	1,8	1,8			2%
MOV (g)	0,75	0,75			3%
Omega 3 (g)	0,07	0,07			5%
Omega 6 (g)	0,68	0,68			8%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,07			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,09		8%
B2 (mg)	0,21	0,21		13%
B3 (mg)	1,3	1,3		8%
B6 (mg)	0,05	0,05		3%
B12 (µg)	0,35	0,35		13%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,1	0,1		1%
E (mg)	0,11	0,11		1%
K (µg)	0,5	0,5		1%
A (µg)	116	116		
B11 / Foliumzuur (µg)	29	29		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	60	60		6%
Fosfor (mg)	128	128		23%
Magnesium (mg)	20	20		6%
Koper (mg)	0,08	0,08		9%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,36	0,36	3%
Selenium (µg)	2,3	2,3	3%
Zink (mg)	0,56	0,56	6%
Kalium (mg)	204	204	6%
Natrium (mg)	115	115	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	14	14		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	117	117		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,5	0,5		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,11	0,11		
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)	0,08	0,08		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,1	0,1		
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)	–	–		
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