Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

108 kcal per maaltijd · 72 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 57 en% (waarvan suikers 51) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
IJskoffie	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	456	304			5%
kcal (kcal)	108	72			5%
Eiwit (g)	4	2,7	15,0		7%
Koolhydraten (g)	15,3	10,2	56,7		6%
Suiker (g)	13,7	9,1	50,6		27%
Water (g)	126	84,3			8%
Vet (g)	3,5	2,3	28,8		4%
Cholesterol (mg)	10,5	7			4%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,0	1,3	16,3		9%
EOV (g)	0,6	0,4			1%
MOV (g)	0,15	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,03		4%
B2 (mg)	0,21	0,14		13%
B3 (mg)	1,2	0,8		7%
B6 (mg)	0,04	0,03		3%
B12 (µg)	0,48	0,32		17%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	1,4	0,9		2%
A (µg)	31,5	21		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,4	4,9		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	140	93		14%
Fosfor (mg)	117	78		21%
Magnesium (mg)	15	10		4%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	17,0	11,3		11%

IJzer (mg)	0,15	0,1	1%
Selenium (µg)	1,5	1	2%
Zink (mg)	0,50	0,33	6%
Kalium (mg)	204	136	6%
Natrium (mg)	70,5	47	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	16,5	11		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1,5	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	33	22		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,45	0,3		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	4	2,7		7%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,7	1,1		
K2 (µg)	0,9	0,6		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	3,3	2,2		
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	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,11	0,07		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,06	0,04		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,09	0,06		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,08	0,05		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,15	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	34,5	23		
Verz vetz rest (g)	0,06	0,04		

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