Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

168 kcal per maaltijd · 240 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 64 en% (waarvan suikers 36) · vet 28 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
IJssandwich, met koekjes	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	702	1003			8%
kcal (kcal)	168	240			8%
Eiwit (g)	2,6	3,7	6,2		5%
Koolhydraten (g)	26,9	38,4	64,0		10%
Suiker (g)	14,9	21,3	35,5		30%
Water (g)	34,1	48,7			2%
Vet (g)	5,2	7,4	27,7		6%
Cholesterol (mg)	4,2	6			1%
Vezels (g)	0,84	1,2	1,0		3%
Verzadigd (g)	1,2	1,7	6,2		5%
EOV (g)	2,9	4,1			3%
MOV (g)	0,59	0,85			2%
Omega 3 (g)	0,03	0,05			2%
Omega 6 (g)	0,56	0,8			6%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,04			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,03		2%
B2 (mg)	0,02	0,03		1%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,02	0,03		1%
B12 (µg)	0,01	0,01		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,28	0,4		2%
K (µg)	0,91	1,3		1%
A (µg)	25,9	37		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,5	5		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	51,1	73		5%
Fosfor (mg)	37,8	54		7%
Magnesium (mg)	11,2	16		3%
Koper (mg)	0,07	0,11		8%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,77	1,1	7%
Selenium (µg)	2,2	3,1	3%
Zink (mg)	0,22	0,32	2%
Kalium (mg)	47,6	68	1%
Natrium (mg)	113	162	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	25,9	37		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,91	1,3		
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)	–	–		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,28	0,4		
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)	< 0,01	< 0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,04	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,04		
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