Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

140 kcal per maaltijd · 200 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 72 en% (waarvan suikers 13) · vet 13 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
IJssandwich, vanille, light, zonder toegevoegde suiker	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	586	837			7%
kcal (kcal)	140	200			7%
Eiwit (g)	4	5,7	11,4		7%
Koolhydraten (g)	25	35,8	71,5		10%
Suiker (g)	4,6	6,6	13,2		9%
Water (g)	33,7	48,1			2%
Vet (g)	2	2,9	12,9		2%
Cholesterol (mg)	14,7	21			5%
Vezels (g)	5	7,1	7,1		17%
Verzadigd (g)	0,57	0,82	3,7		3%
EOV (g)	0,66	0,94			1%
MOV (g)	0,56	0,8			2%
Omega 3 (g)	0,04	0,05			3%
Omega 6 (g)	0,53	0,75			6%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,05			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,04		2%
B2 (mg)	0,04	0,05		2%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0,01	0,02		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,10	0,14		1%
K (µg)	0,35	0,5		1%
A (µg)	90,3	129		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,3	19		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	60,2	86		6%
Fosfor (mg)	18,2	26		3%
Magnesium (mg)	7	10		2%
Koper (mg)	0,06	0,09		7%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	0,77	1,1	1%
Zink (mg)	0,15	0,21	2%
Kalium (mg)	28,7	41	1%
Natrium (mg)	115	164	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)	90,3	129		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,35	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)	–	–		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,10	0,14		
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)	0,02	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,02		
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