Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

178 kcal per maaltijd · 296 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 50) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
IJstaart, met karameltopping	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	745	1241			9%
kcal (kcal)	178	296			9%
Eiwit (g)	2,9	4,8	6,4		5%
Koolhydraten (g)	23,5	39,2	53,0		9%
Suiker (g)	22,1	36,8	49,8		44%
Water (g)	26,3	43,8			2%
Vet (g)	7,8	13	39,4		9%
Cholesterol (mg)	22,2	37			7%
Vezels (g)	0,92	1,5	1,0		3%
Verzadigd (g)	2,9	4,8	14,6		13%
EOV (g)	3,4	5,6			4%
MOV (g)	0,61	1			2%
Omega 3 (g)	0,03	0,05			2%
Omega 6 (g)	0,55	0,92			6%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,05			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,06		3%
B2 (mg)	0,11	0,18		7%
B3 (mg)	0,78	1,3		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,22	0,37		8%
C (mg)	0,4	0,67		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	2		9%
K (µg)	1,3	2,2		2%
A (µg)	36	59,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,8	11,3		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	58,5	97,5		6%
Fosfor (mg)	35,3	58,9		6%
Magnesium (mg)	14,9	24,8		4%
Koper (mg)	0,08	0,13		9%
Jodium (µg)	8	13,3		5%

IJzer (mg)	0,4	0,67	4%
Selenium (µg)	2,6	4,4	4%
Zink (mg)	0,35	0,59	4%
Kalium (mg)	107	179	3%
Natrium (mg)	23,8	39,7	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	16,2	27,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	34,3	57,2		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,46	0,76		
Polysacchariden (g)	1,4	2,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,05	0,09		
Som van vetzuren (g)	7	11,6		
Transvetten (g)	0,09	0,15		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,2	2		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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