Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

249 kcal per maaltijd · 166 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 16 en% (waarvan suikers 16) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 31) · vezel 0 en% · alcohol 35 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Irish coffee, met whisky, slagroom en koffie	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1035	690			12%
kcal (kcal)	249	166			12%
Eiwit (g)	1,1	0,7	1,7		2%
Koolhydraten (g)	10,1	6,7	16,1		4%
Suiker (g)	10,1	6,7	16,1		20%
Water (g)	113	75,1			8%
Vet (g)	13,1	8,7	47,2		15%
Cholesterol (mg)	34,5	23			12%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	8,6	5,7	30,9		38%
EOV (g)	2,9	1,9			3%
MOV (g)	0,3	0,2			1%
Omega 3 (g)	0,15	0,1			11%
Omega 6 (g)	0,15	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,04			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,01		1%
B2 (mg)	0,05	0,03		3%
B3 (mg)	0,6	0,4		4%
B6 (mg)	0,01	0,01		1%
B12 (µg)	0,08	0,05		3%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,3	0,2		2%
K (µg)	3,9	2,6		6%
A (µg)	134	89		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,6	1,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	31,5	21		3%
Fosfor (mg)	21	14		4%
Magnesium (mg)	7,5	5		2%
Koper (mg)	0,03	0,02		3%
Jodium (µg)	3,9	2,6		3%

IJzer (mg)	0,3	0,2	3%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,09	0,06	1%
Kalium (mg)	94,5	63	3%
Natrium (mg)	16,5	11	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	67,5	45		2%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	4,5	3		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	140	93		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,5	1		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,0	1,3		
Eiwit plantaardig (g)	0,15	0,1		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,9	0,6		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	2,0	1,3		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	12,5	8,3		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	12,3	8,2		
Transvetten (g)	0,3	0,2		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,3	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,44	0,29		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,29	0,19		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,17	0,11		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,36	0,24		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,32	0,21		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,3	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	146	97		
Verz vetz rest (g)	0,26	0,17		

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