Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

197 kcal per maaltijd · 393 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 86 en% (waarvan suikers 79) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kikkers of muizen, fondant met chocolade,	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	831	1662			10%
kcal (kcal)	197	393			10%
Eiwit (g)	0,5	1	1,0		1%
Koolhydraten (g)	42,4	84,7	86,2		16%
Suiker (g)	38,8	77,5	78,9		78%
Water (g)	3,9	7,8			0%
Vet (g)	2,7	5,3	12,1		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,45	0,9	0,5		2%
Verzadigd (g)	1,6	3,2	7,3		7%
EOV (g)	0,85	1,7			1%
MOV (g)	0,1	0,2			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,1	0,2			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,01		0%
B2 (mg)	0,01	0,01		0%
B3 (mg)	0,1	0,2		1%
B6 (mg)	< 0,01	< 0,01		0%
B12 (µg)	0,02	0,04		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,1	0,2		1%
K (µg)	0,15	0,3		0%
A (µg)	0,5	1		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,95	1,9		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,5	7		0%
Fosfor (mg)	9,5	19		2%
Magnesium (mg)	6,5	13		2%
Koper (mg)	0,08	0,15		8%
Jodium (µg)	0,15	0,3		0%

IJzer (mg)	0,25	0,5	2%
Selenium (µg)	0,5	1	1%
Zink (mg)	0,09	0,17	1%
Kalium (mg)	26	52	1%
Natrium (mg)	24,5	49	2%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,15	0,3		
Eiwit plantaardig (g)	0,5	1		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,6	7,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,6	5,1		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,05	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,45	0,9		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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)	0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,25	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,5	1		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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