Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

144 kcal per maaltijd · 72 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 59 en% (waarvan suikers 52) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Koldskål, Deens karnemelkdessert	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	606	303			7%
kcal (kcal)	144	72			7%
Eiwit (g)	6,5	3,3	18,1		12%
Koolhydraten (g)	21,1	10,6	58,6		8%
Suiker (g)	18,8	9,4	52,2		38%
Water (g)	167	83,7			11%
Vet (g)	3,7	1,9	23,1		4%
Cholesterol (mg)	16	8			5%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,2	1,1	14,0		10%
EOV (g)	0,93	0,47			1%
MOV (g)	0,14	0,07			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,1	0,05			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,03		6%
B2 (mg)	0,26	0,13		16%
B3 (mg)	0,26	0,13		2%
B6 (mg)	0,09	0,05		6%
B12 (µg)	0,59	0,29		21%
C (mg)	–	–		–
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,26	0,13		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	45	22,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	206	103		21%
Fosfor (mg)	165	82,3		30%
Magnesium (mg)	19,4	9,7		6%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	22,1	11,1		15%

IJzer (mg)	0,09	0,05	1%
Selenium (µg)	4	2	6%
Zink (mg)	0,73	0,37	8%
Kalium (mg)	273	137	8%
Natrium (mg)	71	35,5	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	–	–		–
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1	0,51		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,5	1,7		
Transvetten (g)	0,15	0,08		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,26	0,13		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,13	0,06		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,08	0,04		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,10	0,05		
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)	45	22,5		
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