Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

269 kcal per maaltijd · 179 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 40) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Luchtige pudding, bereid in blik of glas, bevat 12% suiker	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1128	752			13%
kcal (kcal)	269	179			13%
Eiwit (g)	6,3	4,2	9,4		11%
Koolhydraten (g)	33	22	49,2		13%
Suiker (g)	26,9	17,9	40,0		54%
Water (g)	97,4	64,9			6%
Vet (g)	12,2	8,1	40,7		14%
Cholesterol (mg)	69	46			23%
Vezels (g)	1,4	0,9	1,0		5%
Verzadigd (g)	7,5	5	25,1		34%
EOV (g)	2,9	1,9			3%
MOV (g)	0,45	0,3			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,3	0,2			3%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		3%
B2 (mg)	0,20	0,13		12%
B3 (mg)	0,9	0,6		5%
B6 (mg)	0,04	0,03		3%
B12 (µg)	0,56	0,37		20%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,6	0,4		5%
K (µg)	3,6	2,4		5%
A (µg)	87	58		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,6	3,7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	125	83		12%
Fosfor (mg)	126	84		23%
Magnesium (mg)	18	12		5%
Koper (mg)	0,05	0,03		5%
Jodium (µg)	16,7	11,1		11%

IJzer (mg)	0,45	0,3	4%
Selenium (µg)	1,5	1	2%
Zink (mg)	0,47	0,31	5%
Kalium (mg)	201	134	6%
Natrium (mg)	90	60	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	147	98		4%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	3	2		0%
Zeaxanthine (µg)	3	2		2%
Lycopeen (µg)	9	6		0%
RAE (µg)	102	68		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	37,5	25		13%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,9	0,6		
Eiwit plantaardig (g)	0,45	0,3		1%
Eiwit dierlijk (g)	5,9	3,9		10%
Stikstof (g)	1,1	0,7		
Polysacchariden (g)	6,2	4,1		
K2 (µg)	2,7	1,8		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	11,3	7,5		
Transvetten (g)	0,15	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,6	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,3	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,12	0,08		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,29	0,19		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,36	0,24		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,45	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	116	77		

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