Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

120 kcal per maaltijd · 80 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 43 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 42) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Magere vruchtenkwark, gemaakt van magere kwark, bevat fruit	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	507	338			6%
kcal (kcal)	120	80			6%
Eiwit (g)	12,9	8,6	43,0		23%
Koolhydraten (g)	15,5	10,3	51,5		6%
Suiker (g)	12,5	8,3	41,5		25%
Water (g)	120	80,3			8%
Vet (g)	0,3	0,2	2,3		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,45	0,3	0,8		2%
Verzadigd (g)	0,15	0,1	1,1		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
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)	0,36	0,24		22%
B3 (mg)	3	2		18%
B6 (mg)	0,04	0,03		3%
B12 (µg)	0,85	0,57		31%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	2,1	1,4		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	35,7	23,8		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	165	110		17%
Fosfor (mg)	189	126		34%
Magnesium (mg)	16,5	11		5%
Koper (mg)	0,03	0,02		3%
Jodium (µg)	44,3	29,5		30%

IJzer (mg)	0,15	0,1	1%
Selenium (µg)	7,5	5	11%
Zink (mg)	0,77	0,51	9%
Kalium (mg)	206	137	6%
Natrium (mg)	46,5	31	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	13,5	9		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1,5	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	1,5	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,3	0,2		
Eiwit plantaardig (g)	0,15	0,1		0%
Eiwit dierlijk (g)	12,9	8,6		23%
Stikstof (g)	2,1	1,4		
Polysacchariden (g)	3	2		
K2 (µg)	1,8	1,2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,9	0,6		
Som van vetzuren (g)	0,3	0,2		
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	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,02	0,01		
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)	0,02	0,01		
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	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,15	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	3	2		

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