Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

648 kcal per maaltijd · 324 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 37) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 33) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Magnum ijs, kant-en-klaar	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2702	1351			32%
kcal (kcal)	648	324			32%
Eiwit (g)	8,6	4,3	5,3		15%
Koolhydraten (g)	68	34	42,0		26%
Suiker (g)	59,6	29,8	36,8		119%
Water (g)	82	41			5%
Vet (g)	37,4	18,7	51,9		42%
Cholesterol (mg)	58	29			19%
Vezels (g)	2	1	0,6		7%
Verzadigd (g)	23,8	11,9	33,1		107%
EOV (g)	9,8	4,9			11%
MOV (g)	1,2	0,6			5%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,2	0,6			14%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,02			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,04		7%
B2 (mg)	0,56	0,28		35%
B3 (mg)	2,2	1,1		13%
B6 (mg)	0,08	0,04		5%
B12 (µg)	0,94	0,47		34%
C (mg)	2	1		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,8	0,9		14%
K (µg)	6	3		9%
A (µg)	140	70		
B11 / Foliumzuur (µg)	14	7		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	254	127		25%
Fosfor (mg)	262	131		48%
Magnesium (mg)	48	24		14%
Koper (mg)	0,12	0,06		13%
Jodium (µg)	37,6	18,8		25%

IJzer (mg)	1,6	0,8	15%
Selenium (µg)	6	3	9%
Zink (mg)	1,1	0,54	12%
Kalium (mg)	492	246	14%
Natrium (mg)	120	60	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	690	345		17%
Alfa-caroteen (µg)	90	45		13%
Luteine (µg)	16	8		1%
Zeaxanthine (µg)	2	1		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	202	101		25%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2	1		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2	1		
Eiwit plantaardig (g)	2,2	1,1		4%
Eiwit dierlijk (g)	6,4	3,2		11%
Stikstof (g)	0,6	0,3		
Polysacchariden (g)	8,4	4,2		
K2 (µg)	4	2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	35,4	17,7		
Transvetten (g)	0,2	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,4	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	3,8	1,9		
Delta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,4	0,2		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,26	0,13		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,48	0,24		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,62	0,31		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,3	0,15		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,6	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	264	132		

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