Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

335 kcal per maaltijd · 268 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 41) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 37) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Panna cotta, met gelatine	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1399	1119			17%
kcal (kcal)	335	268			17%
Eiwit (g)	3,6	2,9	4,3		6%
Koolhydraten (g)	34,3	27,4	40,9		13%
Suiker (g)	34,3	27,4	40,9		69%
Water (g)	83	66,4			6%
Vet (g)	20,4	16,3	54,7		23%
Cholesterol (mg)	43,1	34,5			14%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	13,6	10,9	36,6		61%
EOV (g)	4,7	3,7			5%
MOV (g)	0,48	0,39			2%
Omega 3 (g)	0,08	0,06			6%
Omega 6 (g)	0,3	0,24			3%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,06			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,03		3%
B2 (mg)	0,2	0,16		12%
B3 (mg)	0,76	0,61		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,34	0,27		12%
C (mg)	1	0,82		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,38	0,31		3%
K (µg)	6,1	4,8		9%
A (µg)	173	138		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,2	4,9		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	106	84,9		11%
Fosfor (mg)	86	68,8		16%
Magnesium (mg)	10,3	8,2		3%
Koper (mg)	0,01	0,01		2%
Jodium (µg)	17,3	13,8		12%

IJzer (mg)	0,09	0,07	1%
Selenium (µg)	2,8	2,2	4%
Zink (mg)	0,41	0,33	5%
Kalium (mg)	143	114	4%
Natrium (mg)	38,5	30,8	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	78,2	62,5		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	162	130		20%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,57	0,46		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,17	0,14		
Som van vetzuren (g)	19,4	15,5		
Transvetten (g)	0,58	0,47		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,38	0,31		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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)	–	–		
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