Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

55,8 kcal per maaltijd · 93 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 57 en% (waarvan suikers 53) · vet 32 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Parfait, aardbeienijs, zelfgemaakt, met soja	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	234	390			3%
kcal (kcal)	55,8	93			3%
Eiwit (g)	0,89	1,5	6,4		2%
Koolhydraten (g)	7,9	13,2	56,6		3%
Suiker (g)	7,3	12,2	52,5		15%
Water (g)	48,4	80,7			3%
Vet (g)	2	3,3	31,6		2%
Cholesterol (mg)	0,07	0,11			0%
Vezels (g)	0,77	1,3	2,8		3%
Verzadigd (g)	0,17	0,28	2,7		1%
EOV (g)	0,86	1,4			1%
MOV (g)	0,75	1,3			3%
Omega 3 (g)	0,21	0,35			15%
Omega 6 (g)	0,54	0,91			6%
Omega 3 ALA (g)	0,21	0,35			19%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,05		3%
B2 (mg)	0,03	0,05		2%
B3 (mg)	0,4	0,67		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,03	0,05		1%
C (mg)	12,4	20,7		17%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,55	0,92		4%
K (µg)	4,5	7,4		6%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,5	25,8		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	23,6	39,4		2%
Fosfor (mg)	18,5	30,9		3%
Magnesium (mg)	8,8	14,7		3%
Koper (mg)	0,05	0,08		6%
Jodium (µg)	0,82	1,4		1%

IJzer (mg)	0,34	0,56	3%
Selenium (µg)	0,45	0,75	1%
Zink (mg)	0,06	0,10	1%
Kalium (mg)	89,7	150	3%
Natrium (mg)	8	13,3	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,7	4,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,28	0,46		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,14	0,24		
Polysacchariden (g)	0,56	0,93		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,43	0,71		
Som van vetzuren (g)	1,8	3		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,55	0,92		
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