Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

299 kcal per maaltijd · 199 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 18) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 36) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rijst-roomdessert, basis voor dessert	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1247	831			15%
kcal (kcal)	299	199			15%
Eiwit (g)	2,5	1,6	3,3		4%
Koolhydraten (g)	31,7	21,1	42,5		12%
Suiker (g)	13,8	9,2	18,5		28%
Water (g)	87,7	58,5			6%
Vet (g)	17,9	11,9	53,9		20%
Cholesterol (mg)	35,9	23,9			12%
Vezels (g)	0,55	0,37	0,4		2%
Verzadigd (g)	11,8	7,9	35,7		53%
EOV (g)	4,1	2,7			5%
MOV (g)	0,45	0,3			2%
Omega 3 (g)	0,07	0,05			5%
Omega 6 (g)	0,29	0,19			3%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,05			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,01		2%
B2 (mg)	0,09	0,06		6%
B3 (mg)	0,8	0,53		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,11	0,07		4%
C (mg)	0,38	0,25		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,34	0,23		3%
K (µg)	5,4	3,6		8%
A (µg)	148	98,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,8	4,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	38,8	25,8		4%
Fosfor (mg)	58,7	39,1		11%
Magnesium (mg)	11,8	7,9		3%
Koper (mg)	0,07	0,05		8%
Jodium (µg)	6,9	4,6		5%

IJzer (mg)	0,33	0,22	3%
Selenium (µg)	4,6	3,1	7%
Zink (mg)	0,47	0,32	5%
Kalium (mg)	84,2	56,1	2%
Natrium (mg)	16,2	10,8	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	66,5	44,3		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	154	102		19%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,39	0,26		
Polysacchariden (g)	17,9	11,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,05	0,04		
Som van vetzuren (g)	16,9	11,3		
Transvetten (g)	0,52	0,35		
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)	0,34	0,23		
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