Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

46,8 kcal per maaltijd · 468 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 2) · vet 96 en% (waarvan verzadigd 62) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Room, 50% vet	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	193	1928			2%
kcal (kcal)	46,8	468			2%
Eiwit (g)	0,19	1,9	1,6		0%
Koolhydraten (g)	0,27	2,7	2,3		0%
Suiker (g)	0,24	2,4	2,1		0%
Water (g)	4,5	44,9			0%
Vet (g)	5	50	96,2		6%
Cholesterol (mg)	16,5	165			6%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,2	32,4	62,3		15%
EOV (g)	1,3	13,5			2%
MOV (g)	0,14	1,4			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,38			3%
Omega 6 (g)	0,1	1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,38			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B2 (mg)	0,01	0,08		1%
B3 (mg)	0,05	0,47		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0,01	0,1		0%
C (mg)	0,1	1		0%
D (µg)	0,05	0,47		0%
E (mg)	0,13	1,3		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	42,5	425		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,2	2		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5	50		1%
Fosfor (mg)	2,1	21		0%
Magnesium (mg)	0,4	4		0%
Koper (mg)	0,01	0,13		1%
Jodium (µg)	1	10,1		1%

IJzer (mg)	0,02	0,2	0%
Selenium (µg)	0,13	1,3	0%
Zink (mg)	0,02	0,17	0%
Kalium (mg)	7,9	79	0%
Natrium (mg)	2,7	27	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	22	220		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	44,3	443		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,03	0,3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,7	47,3		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,13	1,3		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,17	1,7		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,11	1,1		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,07	0,71		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,16	1,6		
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)	46,2	462		
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