Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

7,2 kcal per maaltijd · 72 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 18 en% (waarvan suikers 18) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 41) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Room, half en half, vetarm	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	30	300			0%
kcal (kcal)	7,2	72			0%
Eiwit (g)	0,33	3,3	18,5		1%
Koolhydraten (g)	0,33	3,3	18,5		0%
Suiker (g)	0,33	3,3	18,5		1%
Water (g)	8,8	87,8			1%
Vet (g)	0,5	5	62,5		1%
Cholesterol (mg)	1,7	17			1%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,33	3,3	40,9		1%
EOV (g)	0,15	1,5			0%
MOV (g)	0,03	0,26			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	0,02			0%
Omega 6 (g)	0,02	0,23			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,02			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B2 (mg)	0,02	0,19		1%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,01	0,05		0%
B12 (µg)	0,02	0,19		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,01	0,12		0%
K (µg)	0,06	0,6		0%
A (µg)	4,6	46		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,3	3		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,3	133		1%
Fosfor (mg)	9,5	95		2%
Magnesium (mg)	1	10		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	0,32	3,2	0%
Zink (mg)	0,04	0,39	0%
Kalium (mg)	13,2	132	0%
Natrium (mg)	5	50	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,1	11		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	4,7	47		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,06	0,6		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	< 0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,01	0,12		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,01	0,12		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,10		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,06		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,15		
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