Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

444 kcal per maaltijd · 222 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 20) · vet 75 en% (waarvan verzadigd 49) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Room spuitbus, minder vet met suiker (met 20-30% vet)	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1844	922			22%
kcal (kcal)	444	222			22%
Eiwit (g)	5,2	2,6	4,7		9%
Koolhydraten (g)	22,6	11,3	20,4		9%
Suiker (g)	22,6	11,3	20,4		45%
Water (g)	135	67,6			9%
Vet (g)	37	18,5	75,0		42%
Cholesterol (mg)	122	61			41%
Vezels (g)	0,2	0,1	0,1		1%
Verzadigd (g)	24,2	12,1	49,1		109%
EOV (g)	8	4			9%
MOV (g)	1	0,5			4%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	0,6	0,3			7%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,09			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,02		4%
B2 (mg)	0,2	0,1		13%
B3 (mg)	0,2	0,1		1%
B6 (mg)	0,04	0,02		3%
B12 (µg)	0,4	0,2		14%
C (mg)	2	1		3%
D (µg)	0,2	0,1		2%
E (mg)	1	0,5		8%
K (µg)	12,2	6,1		17%
A (µg)	386	193		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,4	0,2		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	148	74		15%
Fosfor (mg)	116	58		21%
Magnesium (mg)	16	8		5%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	19,8	9,9		13%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	0,36	0,18	4%
Kalium (mg)	198	99	6%
Natrium (mg)	88	44	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	208	104		5%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	404	202		51%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	6	3		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	5,2	2,6		9%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	6,4	3,2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	34,8	17,4		
Transvetten (g)	0,6	0,3		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,04	0,02		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	1,2	0,61		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,8	0,4		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,48	0,24		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	1	0,51		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,88	0,44		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	422	211		
Verz vetz rest (g)	0,7	0,35		

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