Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

207 kcal per maaltijd · 414 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 0 en% · koolhydraten 81 en% (waarvan suikers 81) · vet 19 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Roomhard snoepje, hard snoep met room	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	876	1751			10%
kcal (kcal)	207	414			10%
Eiwit (g)	0,25	0,5	0,5		0%
Koolhydraten (g)	42	83,9	81,1		16%
Suiker (g)	42	83,9	81,1		84%
Water (g)	3,9	7,8			0%
Vet (g)	4,3	8,6	18,7		5%
Cholesterol (mg)	11	22			4%
Vezels (g)	0,05	0,1	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,7	5,4	11,7		12%
EOV (g)	0,9	1,8			1%
MOV (g)	0,1	0,2			0%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			4%
Omega 6 (g)	0,05	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,04			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0,01	0,02		1%
B3 (mg)	0,05	0,1		0%
B6 (mg)	< 0,01	< 0,01		0%
B12 (µg)	0,02	0,04		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	0,3		1%
K (µg)	1,4	2,8		2%
A (µg)	42,5	85		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,4	0,8		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5	10		1%
Fosfor (mg)	4	8		1%
Magnesium (mg)	1,5	3		0%
Koper (mg)	0,01	0,02		1%
Jodium (µg)	0,65	1,3		0%

IJzer (mg)	0,05	0,1	0%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,02	0,03	0%
Kalium (mg)	8	16	0%
Natrium (mg)	175	350	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	22,5	45		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1	2		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	44,5	89		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,5	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,7	1,4		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,25	0,5		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	0,7	1,4		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4	8		
Transvetten (g)	0,1	0,2		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,1	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,16	0,31		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,10	0,19		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,06	0,11		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,12	0,23		
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)	0,06	0,11		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,05	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	46,5	93		
Verz vetz rest (g)	0,07	0,13		

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