Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

116 kcal per maaltijd · 194 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 45) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Roomijs met vruchten, gemaakt met room en vruchten	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	488	814			6%
kcal (kcal)	116	194			6%
Eiwit (g)	1,6	2,7	5,6		3%
Koolhydraten (g)	16,3	27,1	55,9		6%
Suiker (g)	13,2	22	45,4		26%
Water (g)	36,8	61,3			2%
Vet (g)	4,9	8,1	37,6		5%
Cholesterol (mg)	19,8	33			7%
Vezels (g)	0,54	0,9	0,9		2%
Verzadigd (g)	3,2	5,3	24,6		14%
EOV (g)	1,1	1,8			1%
MOV (g)	0,12	0,2			0%
Omega 3 (g)	0,06	0,1			4%
Omega 6 (g)	0,06	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)	0,01	0,02		1%
B2 (mg)	0,11	0,19		7%
B3 (mg)	0,36	0,6		2%
B6 (mg)	0,02	0,03		1%
B12 (µg)	0,25	0,41		9%
C (mg)	1,8	3		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,24	0,4		2%
K (µg)	0,72	1,2		1%
A (µg)	51,6	86		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,7	11,1		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	54	90		5%
Fosfor (mg)	43,8	73		8%
Magnesium (mg)	7,2	12		2%
Koper (mg)	0,01	0,01		1%
Jodium (µg)	10,6	17,6		7%

IJzer (mg)	0,06	0,1	1%
Selenium (µg)	1,2	2	2%
Zink (mg)	0,14	0,24	2%
Kalium (mg)	101	168	3%
Natrium (mg)	24	40	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	109	182		3%
Alfa-caroteen (µg)	1,8	3		0%
Luteine (µg)	6,6	11		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	61,2	102		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,8	3		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,72	1,2		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	1,6	2,7		3%
Stikstof (g)	0,24	0,4		
Polysacchariden (g)	3,1	5,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,6	7,6		
Transvetten (g)	0,06	0,1		
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)	0,24	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,06	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,16	0,26		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,11	0,18		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,07	0,11		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,13	0,22		
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)	0,11	0,19		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,06	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	70,2	117		
Verz vetz rest (g)	0,09	0,15		

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