Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

108 kcal per maaltijd · 216 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 37) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 33) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Roomijs, vanille	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	452	904			5%
kcal (kcal)	108	216			5%
Eiwit (g)	1,5	2,9	5,4		3%
Koolhydraten (g)	12,7	25,3	46,9		5%
Suiker (g)	10,1	20,1	37,2		20%
Water (g)	30,1	60,1			2%
Vet (g)	5,7	11,3	47,1		6%
Cholesterol (mg)	16,5	33			6%
Vezels (g)	0,25	0,5	0,5		1%
Verzadigd (g)	4	8	33,3		18%
EOV (g)	1	2			1%
MOV (g)	0,15	0,3			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,1	0,2			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,03			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,02		1%
B2 (mg)	0,12	0,23		7%
B3 (mg)	0,35	0,7		2%
B6 (mg)	0,02	0,04		1%
B12 (µg)	0,2	0,41		7%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,25	0,5		2%
K (µg)	0,35	0,7		1%
A (µg)	37,5	75		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,4	4,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	47	94		5%
Fosfor (mg)	39,5	79		7%
Magnesium (mg)	5,5	11		2%
Koper (mg)	0,01	0,01		1%
Jodium (µg)	10,3	20,6		7%

IJzer (mg)	0,05	0,1	0%
Selenium (µg)	1	2	1%
Zink (mg)	0,13	0,26	1%
Kalium (mg)	82,5	165	2%
Natrium (mg)	24,5	49	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	246	491		6%
Alfa-caroteen (µg)	32	64		5%
Luteine (µg)	2	4		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	59	118		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,5	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,35	0,7		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	1,5	2,9		3%
Stikstof (g)	0,25	0,5		
Polysacchariden (g)	2,7	5,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,3	10,6		
Transvetten (g)	0,05	0,1		
EPA (g)	0	0		
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)	0,25	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,05	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,1	0,2		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,07	0,13		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,16	0,32		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,20	0,39		
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)	0,09	0,17		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,05	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	81	162		
Verz vetz rest (g)	0,06	0,11		

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