Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

29,4 kcal per maaltijd · 294 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 31 en% (waarvan suikers 25) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 0 en% · alcohol 29 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Roomlikeur, 15-25% alcohol	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	123	1225			1%
kcal (kcal)	29,4	294			1%
Eiwit (g)	0,27	2,7	3,7		0%
Koolhydraten (g)	2,3	22,7	30,9		1%
Suiker (g)	1,8	18,2	24,8		4%
Water (g)	5	50,3			0%
Vet (g)	1,2	11,8	36,1		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,76	7,6	23,3		3%
EOV (g)	0,25	2,5			0%
MOV (g)	0,03	0,3			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,02	0,2			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,05			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	0,01		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,04		0%
B3 (mg)	0,02	0,2		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0,01	0,07		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,03	0,3		0%
K (µg)	0,35	3,5		1%
A (µg)	11,9	119		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,23	2,3		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,7	27		0%
Fosfor (mg)	1,9	19		0%
Magnesium (mg)	0,3	3		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,02		0%
Jodium (µg)	0,33	3,3		0%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,01	0,06	0%
Kalium (mg)	3,3	33	0%
Natrium (mg)	7,3	73	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6	60		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,4	4		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	12,4	124		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,1	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,17	1,7		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,27	2,7		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,45	4,5		
K2 (µg)	0,18	1,8		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	1,2	12,3		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,1	11,1		
Transvetten (g)	0,02	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)	0,03	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,04	0,38		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,03	0,25		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,15		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,32		
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)	0,03	0,27		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	12,9	129		
Verz vetz rest (g)	0,02	0,22		

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