Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

34,8 kcal per maaltijd · 348 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 19) · vet 79 en% (waarvan verzadigd 51) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Slagroom, geklopt met suiker	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	144	1440			2%
kcal (kcal)	34,8	348			2%
Eiwit (g)	0,2	2	2,3		0%
Koolhydraten (g)	1,7	16,5	19,0		1%
Suiker (g)	1,7	16,5	19,0		3%
Water (g)	5,1	50,7			0%
Vet (g)	3	30,4	78,6		3%
Cholesterol (mg)	8,1	81			3%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2	19,8	51,2		9%
EOV (g)	0,66	6,6			1%
MOV (g)	0,08	0,8			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,2			1%
Omega 6 (g)	0,05	0,5			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,14			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,02			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B2 (mg)	0,01	0,1		1%
B3 (mg)	0,06	0,6		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0,02	0,17		1%
C (mg)	0,1	1		0%
D (µg)	0,01	0,1		0%
E (mg)	0,07	0,7		1%
K (µg)	0,91	9,1		1%
A (µg)	31	310		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,6	6		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,7	67		1%
Fosfor (mg)	5	50		1%
Magnesium (mg)	0,7	7		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	0,85	8,5		1%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	0,1	1	0%
Zink (mg)	0,02	0,15	0%
Kalium (mg)	8,4	84	0%
Natrium (mg)	3,1	31	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	15,7	157		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,1	1		0%
Luteine (µg)	1	10		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	32,4	324		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,3	3		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,44	4,4		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,2	2		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	0,47	4,7		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,9	28,6		
Transvetten (g)	0,05	0,5		
EPA (g)	< 0,01	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,03		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,07	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,10	0,99		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,07	0,66		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,04	0,4		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,08	0,83		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,07	0,72		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	33,7	337		
Verz vetz rest (g)	0,06	0,58		

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