Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

33,9 kcal per maaltijd · 339 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 4) · vet 94 en% (waarvan verzadigd 61) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Slagroom, onbereid	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	140	1398			2%
kcal (kcal)	33,9	339			2%
Eiwit (g)	0,23	2,3	2,7		0%
Koolhydraten (g)	0,31	3,1	3,7		0%
Suiker (g)	0,31	3,1	3,7		1%
Water (g)	5,9	58,8			0%
Vet (g)	3,5	35,3	93,7		4%
Cholesterol (mg)	9,4	94			3%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,3	23	61,1		10%
EOV (g)	0,77	7,7			1%
MOV (g)	0,1	1			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,2			1%
Omega 6 (g)	0,06	0,6			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,16			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	0,12		1%
B3 (mg)	0,06	0,6		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0,02	0,2		1%
C (mg)	0,1	1		0%
D (µg)	0,01	0,1		0%
E (mg)	0,1	1		1%
K (µg)	1,1	10,5		2%
A (µg)	36	360		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,7	7		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,8	78		1%
Fosfor (mg)	5,8	58		1%
Magnesium (mg)	0,8	8		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	0,99	9,9		1%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	0,1	1	0%
Zink (mg)	0,02	0,18	0%
Kalium (mg)	9,7	97	0%
Natrium (mg)	3,6	36	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18,3	183		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,1	1		0%
Luteine (µg)	1,2	12		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	37,5	375		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,3	3		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,51	5,1		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,23	2,3		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	0,54	5,4		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	3,3	33,2		
Transvetten (g)	0,06	0,6		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,08	0,8		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,12	1,2		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,08	0,76		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,46		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,10	0,97		
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)	0,08	0,83		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	39,1	391		
Verz vetz rest (g)	0,07	0,67		

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