Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

323 kcal per maaltijd · 359 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 35) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 31) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Slagroomgebak, gåsebryst, met jam en marsepein	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1348	1498			16%
kcal (kcal)	323	359			16%
Eiwit (g)	2,8	3,1	3,5		5%
Koolhydraten (g)	32,9	36,6	40,8		13%
Suiker (g)	27,9	31,1	34,6		56%
Water (g)	32,4	36			2%
Vet (g)	19,8	22	55,2		22%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	1,1	1,2	0,7		4%
Verzadigd (g)	11,3	12,5	31,4		51%
EOV (g)	6,1	6,8			7%
MOV (g)	1,3	1,4			5%
Omega 3 (g)	0,09	0,10			7%
Omega 6 (g)	1,2	1,3			14%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,10			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,1		8%
B2 (mg)	0,18	0,2		11%
B3 (mg)	1,4	1,6		8%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	0,36	0,4		13%
C (mg)	0,99	1,1		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,71	0,78		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	96,6	107		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,2	18		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	46,6	51,8		5%
Fosfor (mg)	97,2	108		18%
Magnesium (mg)	27	30		8%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	7,8	8,7		5%

IJzer (mg)	0,81	0,9	7%
Selenium (µg)	3,7	4,1	5%
Zink (mg)	0,63	0,7	7%
Kalium (mg)	99	110	3%
Natrium (mg)	86,7	96,3	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	–	–		–
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,45	0,5		
Polysacchariden (g)	5	5,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	18,7	20,8		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,71	0,78		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,29	0,33		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,28	0,31		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,43	0,47		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	96,6	107		
Verz vetz rest (g)	–	–		

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