Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

281 kcal per maaltijd · 312 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 23) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 35) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Slagroomgebak, gemiddeld	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1168	1298			14%
kcal (kcal)	281	312			14%
Eiwit (g)	2,4	2,7	3,5		4%
Koolhydraten (g)	25,3	28,1	36,0		10%
Suiker (g)	16,2	18	23,1		32%
Water (g)	41,7	46,3			3%
Vet (g)	18,5	20,6	59,4		21%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	1,4	1,5	1,0		5%
Verzadigd (g)	10,9	12,1	34,8		49%
EOV (g)	5,4	6			6%
MOV (g)	1,3	1,4			5%
Omega 3 (g)	0,18	0,2			13%
Omega 6 (g)	1,1	1,2			12%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,2			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0,09	0,1		6%
B3 (mg)	0,63	0,7		4%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	0,36	0,4		13%
C (mg)	0,9	1		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,45	0,5		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,1	9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	36	40		4%
Fosfor (mg)	63	70		11%
Magnesium (mg)	10,8	12		3%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	7,2	8		5%

IJzer (mg)	0,45	0,5	4%
Selenium (µg)	3,6	4	5%
Zink (mg)	0,27	0,3	3%
Kalium (mg)	90	100	3%
Natrium (mg)	100	111	7%

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)	0,39	0,43		
Polysacchariden (g)	10,4	11,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	17,5	19,5		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,72	0,8		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,45	0,5		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,54	0,6		
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)	117	130		
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