Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

262 kcal per maaltijd · 374 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 59 en% (waarvan suikers 47) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Slagroomgebak, kartoffelkage, met marsepein en cacao	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1098	1569			13%
kcal (kcal)	262	374			13%
Eiwit (g)	3,6	5,2	5,6		6%
Koolhydraten (g)	38,5	55	58,8		15%
Suiker (g)	30,6	43,7	46,7		61%
Water (g)	16,8	24			1%
Vet (g)	10,3	14,7	35,3		12%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0,35	0,5	0,3		1%
Verzadigd (g)	3,9	5,6	13,4		18%
EOV (g)	4,5	6,4			5%
MOV (g)	1,3	1,9			5%
Omega 3 (g)	0,09	0,12			6%
Omega 6 (g)	1,2	1,8			14%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,12			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	–	–		–
B2 (mg)	–	–		–
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	–	–		–
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,49	0,7		4%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	32	45,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	41,1	58,7		4%
Fosfor (mg)	–	–		–
Magnesium (mg)	16,5	23,6		5%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,61	0,88	6%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,44	0,62	5%
Kalium (mg)	65,8	94	2%
Natrium (mg)	61,5	87,8	4%

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)	0,58	0,83		
Polysacchariden (g)	7,9	11,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	9,7	13,8		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,49	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,05	0,07		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,09	0,14		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,1	0,14		
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)	32	45,7		
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