Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

194 kcal per maaltijd · 324 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 31 en% (waarvan suikers 16) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 39) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Slagroomgebak, slagroomsoes (walesbolle of kringle)	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	809	1349			10%
kcal (kcal)	194	324			10%
Eiwit (g)	2,4	4,1	5,0		4%
Koolhydraten (g)	15	24,9	30,8		6%
Suiker (g)	7,8	13	16,1		16%
Water (g)	27,9	46,5			2%
Vet (g)	13,8	22,9	63,7		15%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0,54	0,9	0,6		2%
Verzadigd (g)	8,5	14,2	39,4		38%
EOV (g)	3,6	6,1			4%
MOV (g)	0,85	1,4			3%
Omega 3 (g)	0,13	0,22			10%
Omega 6 (g)	0,72	1,2			8%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,22			12%
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)	0,71	1,2		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	80,6	134		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28,2	47		3%
Fosfor (mg)	–	–		–
Magnesium (mg)	6,6	11		2%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,37	0,62	3%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,24	0,39	3%
Kalium (mg)	57	95	2%
Natrium (mg)	66,8	111	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)	0,39	0,65		
Polysacchariden (g)	7,1	11,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	13	21,7		
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	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,15	0,25		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,22	0,37		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,29	0,48		
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)	80,6	134		
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