Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

42,5 kcal per maaltijd · 283 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 11) · vet 73 en% (waarvan verzadigd 41) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Slagroomsoes	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	176	1176			2%
kcal (kcal)	42,5	283			2%
Eiwit (g)	0,61	4,1	5,8		1%
Koolhydraten (g)	2,3	15,1	21,3		1%
Suiker (g)	1,2	8	11,3		2%
Water (g)	8,5	56,8			1%
Vet (g)	3,4	22,9	72,8		4%
Cholesterol (mg)	15,2	101			5%
Vezels (g)	0,06	0,4	0,3		0%
Verzadigd (g)	1,9	12,9	41,0		9%
EOV (g)	0,96	6,4			1%
MOV (g)	0,21	1,4			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,2			2%
Omega 6 (g)	0,18	1,2			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,15			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,02			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B2 (mg)	0,02	0,11		1%
B3 (mg)	0,15	1		1%
B6 (mg)	0,01	0,03		0%
B12 (µg)	0,05	0,34		2%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,15	1		2%
E (mg)	0,44	2,9		3%
K (µg)	0,87	5,8		1%
A (µg)	37,7	251		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,1	14,3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,9	46		1%
Fosfor (mg)	11,1	74		2%
Magnesium (mg)	1,2	8		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,03		0%
Jodium (µg)	2,1	13,8		1%

IJzer (mg)	0,08	0,5	1%
Selenium (µg)	0,6	4	1%
Zink (mg)	0,06	0,4	1%
Kalium (mg)	11,9	79	0%
Natrium (mg)	21,9	146	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	11,4	76		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	11,1	74		1%
Zeaxanthine (µg)	4,7	31		2%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	38,6	257		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,15	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,53	3,5		
Eiwit plantaardig (g)	0,18	1,2		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,44	2,9		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,1	7,1		
K2 (µg)	0,33	2,2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	3,2	21,5		
Transvetten (g)	0,05	0,3		
EPA (g)	< 0,01	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,41	2,7		
Beta-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,3	2		
Delta-tocoferol (mg)	0,1	0,7		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,07	0,48		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,05	0,32		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,03	0,21		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,06	0,41		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,06	0,37		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,08	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	39,6	264		
Verz vetz rest (g)	0,04	0,28		

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