Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

45,5 kcal per maaltijd · 303 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 14) · vet 71 en% (waarvan verzadigd 40) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Slagroomsoes met chocola, bereid met chocoladelaag	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	189	1259			2%
kcal (kcal)	45,5	303			2%
Eiwit (g)	0,63	4,2	5,5		1%
Koolhydraten (g)	2,6	17,6	23,2		1%
Suiker (g)	1,6	10,7	14,1		3%
Water (g)	7,9	52,4			1%
Vet (g)	3,6	23,8	70,7		4%
Cholesterol (mg)	14,0	93			5%
Vezels (g)	0,15	1	0,7		1%
Verzadigd (g)	2	13,5	40,1		9%
EOV (g)	1	6,7			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	0,14			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,02	0,11		1%
B3 (mg)	0,17	1,1		1%
B6 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B12 (µg)	0,05	0,34		2%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,14	0,9		1%
E (mg)	0,42	2,8		3%
K (µg)	0,83	5,5		1%
A (µg)	34,7	231		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,2	14,4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,9	46		1%
Fosfor (mg)	12	80		2%
Magnesium (mg)	2,3	15		1%
Koper (mg)	0,02	0,12		2%
Jodium (µg)	1,9	12,9		1%

IJzer (mg)	0,12	0,8	1%
Selenium (µg)	0,6	4	1%
Zink (mg)	0,07	0,47	1%
Kalium (mg)	15,8	105	0%
Natrium (mg)	20,3	135	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10,8	72		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,15	1		0%
Luteine (µg)	10,4	69		1%
Zeaxanthine (µg)	4,4	29		2%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	35,6	237		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,15	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,51	3,4		
Eiwit plantaardig (g)	0,24	1,6		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,41	2,7		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1	6,9		
K2 (µg)	0,32	2,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	3,3	22,3		
Transvetten (g)	0,03	0,2		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
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)	0,38	2,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,36	2,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,1	0,7		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,07	0,44		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,05	0,3		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,03	0,19		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,06	0,38		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,12	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	36,5	243		
Verz vetz rest (g)	0,04	0,26		

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