Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

395 kcal per maaltijd · 316 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 29) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 33) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Slagroomtaart	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1646	1317			20%
kcal (kcal)	395	316			20%
Eiwit (g)	5,8	4,6	5,8		10%
Koolhydraten (g)	39,3	31,4	39,7		15%
Suiker (g)	28,9	23,1	29,2		58%
Water (g)	55	44			4%
Vet (g)	23,6	18,9	53,8		27%
Cholesterol (mg)	118	94			39%
Vezels (g)	1	0,8	0,5		3%
Verzadigd (g)	14,5	11,6	33,0		65%
EOV (g)	5,1	4,1			6%
MOV (g)	1,5	1,2			6%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	1,1	0,9			13%
Omega 3 ALA (g)	0,2	0,16			18%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,08		9%
B2 (mg)	0,19	0,15		12%
B3 (mg)	0,13	0,1		1%
B6 (mg)	0,05	0,04		3%
B12 (µg)	0,38	0,3		13%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,5	0,4		5%
E (mg)	1,5	1,2		12%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	158	126		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,3	13		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	70	56		7%
Fosfor (mg)	175	140		32%
Magnesium (mg)	15	12		4%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	11,6	9,3		8%

IJzer (mg)	0,75	0,6	7%
Selenium (µg)	6,3	5	9%
Zink (mg)	0,55	0,44	6%
Kalium (mg)	168	134	5%
Natrium (mg)	75	60	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	100	80		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	166	133		21%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	2,9	2,3		5%
Eiwit dierlijk (g)	2,9	2,3		5%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	10,4	8,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	22	17,6		
Transvetten (g)	0,25	0,2		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,4	1,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,5	1,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,61	0,49		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,46	0,37		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,26	0,21		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,41	0,33		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,26	0,21		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,75	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	174	139		
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