Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

268 kcal per maaltijd · 134 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 72 en% (waarvan suikers 67) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Solero ijsje, bevroren, eetklaar	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1126	563			13%
kcal (kcal)	268	134			13%
Eiwit (g)	3	1,5	4,5		5%
Koolhydraten (g)	48	24	71,6		18%
Suiker (g)	44,6	22,3	66,6		89%
Water (g)	141	70,5			9%
Vet (g)	7	3,5	23,5		8%
Cholesterol (mg)	38	19			13%
Vezels (g)	0,4	0,2	0,3		1%
Verzadigd (g)	4,2	2,1	14,1		19%
EOV (g)	1,6	0,8			2%
MOV (g)	0,2	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,2	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,02			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,02		4%
B2 (mg)	0,28	0,14		18%
B3 (mg)	0,2	0,1		1%
B6 (mg)	0,05	0,03		3%
B12 (µg)	0,48	0,24		17%
C (mg)	2	1		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,6	0,3		5%
K (µg)	0,8	0,4		1%
A (µg)	88	44		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,8	3,4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	114	57		11%
Fosfor (mg)	94	47		17%
Magnesium (mg)	14	7		4%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	24,6	12,3		16%

IJzer (mg)	0,2	0,1	2%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	0,32	0,16	4%
Kalium (mg)	212	106	6%
Natrium (mg)	84	42	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	596	298		15%
Alfa-caroteen (µg)	74	37		11%
Luteine (µg)	6	3		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	140	70		18%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2	1		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,8	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	0,2	0,1		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,8	1,4		5%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,4	1,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,6	3,3		
Transvetten (g)	0,2	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,6	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,28	0,14		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,18	0,09		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,06	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,1	0,05		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,1	0,05		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,2	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	194	97		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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