Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

496 kcal per maaltijd · 248 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 35) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 32) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Stracciatella-ijs, bevat stukjes chocolade	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2074	1037			25%
kcal (kcal)	496	248			25%
Eiwit (g)	6,6	3,3	5,3		12%
Koolhydraten (g)	53,6	26,8	43,2		21%
Suiker (g)	43,8	21,9	35,3		88%
Water (g)	109	54,7			7%
Vet (g)	27,8	13,9	50,4		31%
Cholesterol (mg)	60	30			20%
Vezels (g)	2,4	1,2	1,0		8%
Verzadigd (g)	17,4	8,7	31,6		78%
EOV (g)	6,6	3,3			7%
MOV (g)	0,8	0,4			3%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	0,6	0,3			7%
Omega 3 ALA (g)	0,12	0,06			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,03		5%
B2 (mg)	0,44	0,22		27%
B3 (mg)	1,6	0,8		9%
B6 (mg)	0,07	0,04		5%
B12 (µg)	0,8	0,4		29%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,4	0,7		11%
K (µg)	8,8	4,4		13%
A (µg)	244	122		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,4	6,2		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	186	93		19%
Fosfor (mg)	182	91		33%
Magnesium (mg)	36	18		10%
Koper (mg)	0,22	0,11		24%
Jodium (µg)	39,8	19,9		27%

IJzer (mg)	0,8	0,4	7%
Selenium (µg)	6	3	9%
Zink (mg)	0,78	0,39	9%
Kalium (mg)	384	192	11%
Natrium (mg)	86	43	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	874	437		22%
Alfa-caroteen (µg)	118	59		17%
Luteine (µg)	16	8		1%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	322	161		40%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2	1		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,2	1,1		
Eiwit plantaardig (g)	1,2	0,6		2%
Eiwit dierlijk (g)	5,4	2,7		10%
Stikstof (g)	0,8	0,4		
Polysacchariden (g)	9,8	4,9		
K2 (µg)	6,4	3,2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	26,4	13,2		
Transvetten (g)	0,4	0,2		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,2	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	1,4	0,7		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,72	0,36		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,46	0,23		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,28	0,14		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,6	0,3		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,52	0,26		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,8	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	400	200		

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