Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

310 kcal per maaltijd · 248 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 50 en% (waarvan suikers 35) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 1 en% · alcohol 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tiramisu	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1299	1039			15%
kcal (kcal)	310	248			16%
Eiwit (g)	5,6	4,5	7,3		10%
Koolhydraten (g)	38,4	30,7	49,5		15%
Suiker (g)	27,1	21,7	35,0		54%
Water (g)	64,4	51,5			4%
Vet (g)	13,3	10,6	38,5		15%
Cholesterol (mg)	53,8	43			18%
Vezels (g)	0,88	0,7	0,6		3%
Verzadigd (g)	6,9	5,5	20,0		31%
EOV (g)	3,8	3			4%
MOV (g)	1,5	1,2			6%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	1,4	1,1			16%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,05			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,03		3%
B2 (mg)	0,13	0,1		8%
B3 (mg)	1,3	1		7%
B6 (mg)	0,03	0,03		2%
B12 (µg)	0,34	0,27		12%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,38	0,3		4%
E (mg)	1,4	1,1		11%
K (µg)	0,5	0,4		1%
A (µg)	85	68		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,4	9,9		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	72,5	58		7%
Fosfor (mg)	115	92		21%
Magnesium (mg)	23,8	19		7%
Koper (mg)	0,14	0,11		15%
Jodium (µg)	13,6	10,9		9%

IJzer (mg)	0,75	0,6	7%
Selenium (µg)	2,5	2	4%
Zink (mg)	0,64	0,51	7%
Kalium (mg)	173	138	5%
Natrium (mg)	93,8	75	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	40	32		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	61,3	49		3%
Zeaxanthine (µg)	6,3	5		3%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	88,8	71		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,5	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	2	1,6		4%
Eiwit dierlijk (g)	3,5	2,8		6%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	10,6	8,5		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0,63	0,5		
Alcohol (g)	2	1,6		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	12,5	10		
Transvetten (g)	0,13	0,1		
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)	1,3	1		
Beta-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,63	0,5		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,24	0,19		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,15	0,12		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,1	0,08		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,2	0,16		
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)	0,19	0,15		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,75	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	91,3	73		
Verz vetz rest (g)	0,14	0,11		

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