Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

210 kcal per maaltijd · 105 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 58 en% (waarvan suikers 48) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Toetje met room, bevat room, bereid in blik of glas	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	886	443			11%
kcal (kcal)	210	105			11%
Eiwit (g)	5	2,5	9,5		9%
Koolhydraten (g)	30,6	15,3	58,3		12%
Suiker (g)	25	12,5	47,6		50%
Water (g)	157	78,3			10%
Vet (g)	7,6	3,8	32,6		9%
Cholesterol (mg)	38	19			13%
Vezels (g)	0,4	0,2	0,4		1%
Verzadigd (g)	4,8	2,4	20,6		22%
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)	0,34	0,17		21%
B3 (mg)	0,2	0,1		1%
B6 (mg)	0,06	0,03		4%
B12 (µg)	0,44	0,22		16%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	0,1		2%
K (µg)	2,8	1,4		4%
A (µg)	54	27		
B11 / Foliumzuur (µg)	0	0		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	178	89		18%
Fosfor (mg)	138	69		25%
Magnesium (mg)	18	9		5%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	20,8	10,4		14%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	0,6	0,3	7%
Kalium (mg)	242	121	7%
Natrium (mg)	116	58	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	104	52		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	62	31		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,8	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	5	2,5		9%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	5,6	2,8		
K2 (µg)	2	1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7	3,5		
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)	0,2	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,24	0,12		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,16	0,08		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,1	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,2	0,1		
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)	0,18	0,09		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	72	36		
Verz vetz rest (g)	0,14	0,07		

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