Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

132 kcal per maaltijd · 220 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 36) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 32) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vanille roomijs, bevat room, bereid met vanille-extract	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	553	921			7%
kcal (kcal)	132	220			7%
Eiwit (g)	1,8	3	5,5		3%
Koolhydraten (g)	14,9	24,9	45,3		6%
Suiker (g)	11,9	19,9	36,2		24%
Water (g)	36	60			2%
Vet (g)	7,2	12	49,1		8%
Cholesterol (mg)	19,8	33			7%
Vezels (g)	0,36	0,6	0,5		1%
Verzadigd (g)	4,7	7,8	31,9		21%
EOV (g)	1,6	2,6			2%
MOV (g)	0,18	0,3			1%
Omega 3 (g)	0,06	0,1			4%
Omega 6 (g)	0,12	0,2			1%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,06			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,02		1%
B2 (mg)	0,14	0,23		9%
B3 (mg)	0,36	0,6		2%
B6 (mg)	0,02	0,04		1%
B12 (µg)	0,25	0,41		9%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,36	0,6		3%
K (µg)	0,6	1		1%
A (µg)	79,8	133		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,2	5,3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	58,2	97		6%
Fosfor (mg)	51	85		9%
Magnesium (mg)	6,6	11		2%
Koper (mg)	0,01	0,01		1%
Jodium (µg)	13	21,7		9%

IJzer (mg)	0,06	0,1	1%
Selenium (µg)	1,2	2	2%
Zink (mg)	0,18	0,3	2%
Kalium (mg)	103	172	3%
Natrium (mg)	27,6	46	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	287	478		7%
Alfa-caroteen (µg)	38,4	64		5%
Luteine (µg)	4,2	7		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	106	176		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,6	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,6	1		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	1,8	3		3%
Stikstof (g)	0,3	0,5		
Polysacchariden (g)	2,9	4,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,7	11,2		
Transvetten (g)	0,12	0,2		
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)	0,36	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,06	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,23	0,39		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,16	0,26		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,10	0,16		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,2	0,33		
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)	0,17	0,28		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,06	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	131	218		
Verz vetz rest (g)	0,14	0,23		

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