Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

164 kcal per maaltijd · 109 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 39) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vanille vruchtenkwark, gemaakt van halfvolle kwark, bevat vruchten	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	692	461			8%
kcal (kcal)	164	109			8%
Eiwit (g)	8,9	5,9	21,7		16%
Koolhydraten (g)	19,2	12,8	47,0		7%
Suiker (g)	16,1	10,7	39,3		32%
Water (g)	116	77,5			8%
Vet (g)	5,3	3,5	28,9		6%
Cholesterol (mg)	22,5	15			8%
Vezels (g)	1,2	0,8	1,5		4%
Verzadigd (g)	3,5	2,3	19,0		15%
EOV (g)	1,2	0,8			1%
MOV (g)	0,15	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,15	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		3%
B2 (mg)	0,29	0,19		18%
B3 (mg)	2,0	1,3		11%
B6 (mg)	0,05	0,03		3%
B12 (µg)	0,6	0,4		21%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	0,1		1%
K (µg)	5,3	3,5		8%
A (µg)	49,5	33		
B11 / Foliumzuur (µg)	31,4	20,9		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	161	107		16%
Fosfor (mg)	149	99		27%
Magnesium (mg)	15	10		4%
Koper (mg)	0,05	0,03		5%
Jodium (µg)	19,5	13		13%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	4,5	3	6%
Zink (mg)	0,6	0,4	7%
Kalium (mg)	206	137	6%
Natrium (mg)	45	30	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	52,5	35		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	4,5	3		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	54	36		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,5	1		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,1	0,7		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	8,9	5,9		16%
Stikstof (g)	1,4	0,9		
Polysacchariden (g)	3,2	2,1		
K2 (µg)	4,2	2,8		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,1	0,7		
Som van vetzuren (g)	5	3,3		
Transvetten (g)	0,15	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)	0,15	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,17	0,11		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,12	0,08		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,15	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)	0,12	0,08		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	58,5	39		

Verz vetz rest (g)	0,11	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