Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

168 kcal per maaltijd · 112 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 67 en% (waarvan suikers 61) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vanillepudding met aardbeiensaus, voorverpakt in blik of glas, met bereidingswijze	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	711	474			8%
kcal (kcal)	168	112			8%
Eiwit (g)	6,2	4,1	14,6		11%
Koolhydraten (g)	28,2	18,8	67,1		11%
Suiker (g)	25,5	17	60,7		51%
Water (g)	112	74,8			7%
Vet (g)	3,5	2,3	18,5		4%
Cholesterol (mg)	4,5	3			2%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,3	1,5	12,1		10%
EOV (g)	0,75	0,5			1%
MOV (g)	0,15	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			1%
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)	0,17	0,11		10%
B3 (mg)	0,15	0,1		1%
B6 (mg)	0,03	0,02		2%
B12 (µg)	0,3	0,2		11%
C (mg)	1,5	1		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	0,1		1%
K (µg)	2,1	1,4		3%
A (µg)	120	80		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,6	2,4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	152	101		15%
Fosfor (mg)	102	68		19%
Magnesium (mg)	12	8		3%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	13,5	9		9%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	1,2	0,81	14%
Kalium (mg)	158	105	5%
Natrium (mg)	102	68	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	19,5	13		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	122	81		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,6	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	6,2	4,1		11%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,7	1,8		
K2 (µg)	1,5	1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,3	2,2		
Transvetten (g)	0	0		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,12	0,08		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,08	0,05		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,09	0,06		
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)	0,08	0,05		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	123	82		

Verz vetz rest (g)	0,06	0,04

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