Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

96,5 kcal per maaltijd · 193 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 39 en% (waarvan suikers 39) · vet 56 en% (waarvan verzadigd 33) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vanillesaus, met vanilline, opklopbaar	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	403	806			5%
kcal (kcal)	96,5	193			5%
Eiwit (g)	1,1	2,2	4,6		2%
Koolhydraten (g)	9,5	19	39,4		4%
Suiker (g)	9,5	19	39,4		19%
Water (g)	34,4	68,9			2%
Vet (g)	6	12	56,0		7%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,5	7	32,6		16%
EOV (g)	1,3	2,6			1%
MOV (g)	0,2	0,39			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,05			2%
Omega 6 (g)	0,17	0,34			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,05			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,02		1%
B2 (mg)	0,07	0,13		4%
B3 (mg)	0,31	0,63		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,15	0,29		5%
C (mg)	0,45	0,89		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,3	0,6		2%
K (µg)	3,7	7,3		5%
A (µg)	0,19	0,37		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,5	3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	43,9	87,9		4%
Fosfor (mg)	55	110		10%
Magnesium (mg)	4,3	8,7		1%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	6,9	13,9		5%

IJzer (mg)	0,02	0,04	0%
Selenium (µg)	1	2	1%
Zink (mg)	0,16	0,31	2%
Kalium (mg)	100	200	3%
Natrium (mg)	51,9	104	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,2	2,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,29	0,57		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,18	0,35		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,07	0,14		
Som van vetzuren (g)	5,6	11,2		
Transvetten (g)	0,62	1,2		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,3	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
Verz vetz rest (g)	–	–		

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