Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

188 kcal per maaltijd · 125 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 38) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vruchtenkwark, op basis van volle kwark	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	788	525			9%
kcal (kcal)	188	125			9%
Eiwit (g)	8,6	5,7	18,2		15%
Koolhydraten (g)	20,0	13,3	42,6		8%
Suiker (g)	17,7	11,8	37,8		35%
Water (g)	113	75,5			8%
Vet (g)	7,7	5,1	36,7		9%
Cholesterol (mg)	30	20			10%
Vezels (g)	0,75	0,5	0,8		3%
Verzadigd (g)	5,1	3,4	24,5		23%
EOV (g)	1,7	1,1			2%
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)	0,02	0,01		1%
B2 (mg)	0,26	0,17		16%
B3 (mg)	2,1	1,4		12%
B6 (mg)	0,05	0,03		3%
B12 (µg)	0,6	0,4		21%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,15	0,1		2%
E (mg)	0,15	0,1		1%
K (µg)	5,4	3,6		8%
A (µg)	73,5	49		
B11 / Foliumzuur (µg)	28,1	18,7		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	168	112		17%
Fosfor (mg)	158	105		29%
Magnesium (mg)	15	10		4%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	20,0	13,3		13%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	4,5	3	6%
Zink (mg)	0,66	0,44	7%
Kalium (mg)	204	136	6%
Natrium (mg)	49,5	33	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	34,5	23		1%
Alfa-caroteen (µg)	3	2		0%
Luteine (µg)	3	2		0%
Zeaxanthine (µg)	1,5	1		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	78	52		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	19,5	13		7%

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)	8,6	5,7		15%
Stikstof (g)	1,4	0,9		
Polysacchariden (g)	2,3	1,5		
K2 (µg)	4,8	3,2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,9	0,6		
Som van vetzuren (g)	7,2	4,8		
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)	0,26	0,17		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,17	0,11		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,11	0,07		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,21	0,14		
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	0,12		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	81	54		

Verz vetz rest (g)	0,15	0,1

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