Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

22,1 kcal per maaltijd · 147 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 13) · vet 69 en% (waarvan verzadigd 48) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zure roomdip, 10-12% vet, uit poeder	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	91,7	611			1%
kcal (kcal)	22,1	147			1%
Eiwit (g)	0,45	3	8,1		1%
Koolhydraten (g)	1,1	7,2	19,7		0%
Suiker (g)	0,74	4,9	13,3		1%
Water (g)	11,4	76,1			1%
Vet (g)	1,7	11,3	69,1		2%
Cholesterol (mg)	3,8	25,4			1%
Vezels (g)	0,18	1,2	1,6		1%
Verzadigd (g)	1,2	7,9	48,2		5%
EOV (g)	0,41	2,7			0%
MOV (g)	0,04	0,25			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,06			1%
Omega 6 (g)	0,02	0,14			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,06			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,03	0,17		2%
B3 (mg)	0,13	0,87		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,05	0,3		2%
C (mg)	0,33	2,2		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,04	0,23		0%
K (µg)	0,4	2,7		1%
A (µg)	13,5	89,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,8	19		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,8	112		2%
Fosfor (mg)	11,4	76,1		2%
Magnesium (mg)	2	13,1		1%
Koper (mg)	< 0,01	0,03		0%
Jodium (µg)	2,6	17,4		2%

IJzer (mg)	0,02	0,17	0%
Selenium (µg)	0,41	2,7	1%
Zink (mg)	0,07	0,47	1%
Kalium (mg)	29,7	198	1%
Natrium (mg)	28,9	193	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6,7	44,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	14	93,4		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,07	0,47		
Polysacchariden (g)	0,35	2,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,12	0,8		
Som van vetzuren (g)	1,7	11,1		
Transvetten (g)	0,03	0,21		
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)	0,04	0,23		
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