Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

66 kcal per maaltijd · 44 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 34 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 30) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
A38, dikke acidophilusmelk van halfvolle melk, 1,5% vet	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	279	186			3%
kcal (kcal)	66	44			3%
Eiwit (g)	5,6	3,7	33,8		10%
Koolhydraten (g)	6,1	4,1	36,9		2%
Suiker (g)	4,9	3,3	29,9		10%
Water (g)	135	90			9%
Vet (g)	2,2	1,4	29,5		2%
Cholesterol (mg)	10	6,7			3%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,3	0,83	17,1		6%
EOV (g)	0,46	0,31			1%
MOV (g)	0,05	0,04			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,04	0,03			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,03		5%
B2 (mg)	0,2	0,13		12%
B3 (mg)	2	1,3		12%
B6 (mg)	0,06	0,04		4%
B12 (µg)	0,44	0,29		16%
C (mg)	1,7	1,1		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,03	0,02		0%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	19,2	12,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,3	4,2		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	191	127		19%
Fosfor (mg)	140	93		25%
Magnesium (mg)	16,5	11		5%
Koper (mg)	0	0		0%
Jodium (µg)	14,3	9,5		10%

IJzer (mg)	0,03	0,02	0%
Selenium (µg)	3,5	2,3	5%
Zink (mg)	0,68	0,45	8%
Kalium (mg)	218	145	6%
Natrium (mg)	56,7	37,8	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	19,2	12,8		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,87	0,58		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,9	1,3		
Transvetten (g)	0,10	0,07		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,03	0,02		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,08	0,05		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,05	0,03		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,03	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,06	0,04		
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)	19,2	12,8		
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