Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

63 kcal per maaltijd · 42 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 43 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 32) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
A38, dikke acidophilusmelk van magere melk, 0,5% vet	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	267	178			3%
kcal (kcal)	63	42			3%
Eiwit (g)	6,7	4,5	42,8		12%
Koolhydraten (g)	7,2	4,8	45,4		3%
Suiker (g)	5,1	3,4	32,4		10%
Water (g)	134	89,3			9%
Vet (g)	0,83	0,55	11,8		1%
Cholesterol (mg)	5,7	3,8			2%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,54	0,36	7,6		2%
EOV (g)	0,2	0,13			0%
MOV (g)	0,02	0,02			0%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,04		6%
B2 (mg)	0,17	0,11		10%
B3 (mg)	1,7	1,2		10%
B6 (mg)	0,06	0,04		4%
B12 (µg)	0,56	0,37		20%
C (mg)	–	–		–
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,02	0,01		0%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	6,3	4,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,9	12,6		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	218	145		22%
Fosfor (mg)	165	110		30%
Magnesium (mg)	18,6	12,4		5%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	20,3	13,5		14%

IJzer (mg)	0,04	0,03	0%
Selenium (µg)	4,2	2,8	6%
Zink (mg)	0,78	0,52	9%
Kalium (mg)	222	148	6%
Natrium (mg)	57,8	38,5	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)	6,3	4,2		1%
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)	1,1	0,7		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,02	0,01		
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)	6,3	4,2		
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