Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

97,5 kcal per maaltijd · 65 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 17 en% (waarvan suikers 22) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 32) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
A38, dikke acidophilusmelk van volle melk, 3,5% vet	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	407	271			5%
kcal (kcal)	97,5	65			5%
Eiwit (g)	7,3	4,9	30,0		13%
Koolhydraten (g)	4,2	2,8	17,1		2%
Suiker (g)	5,3	3,5	21,7		11%
Water (g)	131	87			9%
Vet (g)	5,2	3,4	47,7		6%
Cholesterol (mg)	21	14			7%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,5	2,3	31,9		16%
EOV (g)	1	0,68			1%
MOV (g)	0,14	0,09			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,02			2%
Omega 6 (g)	0,08	0,06			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,04		5%
B2 (mg)	0,32	0,22		20%
B3 (mg)	1,8	1,2		11%
B6 (mg)	0,06	0,04		4%
B12 (µg)	0,44	0,30		16%
C (mg)	0,45	0,3		1%
D (µg)	0,15	0,1		2%
E (mg)	0,11	0,08		1%
K (µg)	11,4	7,6		16%
A (µg)	33	22		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,3	6,2		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	189	126		19%
Fosfor (mg)	150	100		27%
Magnesium (mg)	18,5	12,3		5%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	13,6	9		9%

IJzer (mg)	0,04	0,03	0%
Selenium (µg)	4,3	2,9	6%
Zink (mg)	0,81	0,54	9%
Kalium (mg)	230	153	7%
Natrium (mg)	53,3	35,5	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	22,5	15		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	34,9	23,3		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,31	0,21		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,1	0,77		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	11,1	7,4		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,5	0,99		
Som van vetzuren (g)	4,9	3,3		
Transvetten (g)	0,22	0,14		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,11	0,08		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,18	0,12		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,14	0,09		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,18	0,12		
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)	36,8	24,5		
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