Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

138 kcal per maaltijd · 69 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 39) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Albert Heijn Opvolgmelk, standaard, 3% vet, per 100 ml	200 ml

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	578	289			7%
kcal (kcal)	138	69			7%
Eiwit (g)	3,8	1,9	11,0		7%
Koolhydraten (g)	16,8	8,4	48,7		6%
Suiker (g)	13,4	6,7	38,8		27%
Water (g)	173	86,3			12%
Vet (g)	6	3	39,1		7%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0,8	0,4	1,2		3%
Verzadigd (g)	2	1	13,0		9%
EOV (g)	2,4	1,2			3%
MOV (g)	1,2	0,6			5%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,08			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,07		13%
B2 (mg)	0,24	0,12		15%
B3 (mg)	1,2	0,6		7%
B6 (mg)	0,13	0,07		9%
B12 (µg)	0,44	0,22		16%
C (mg)	30	15		40%
D (µg)	2,4	1,2		24%
E (mg)	2,4	1,2		18%
K (µg)	10,2	5,1		15%
A (µg)	146	73		
B11 / Foliumzuur (µg)	40,8	20,4		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	162	81		16%
Fosfor (mg)	102	51		19%
Magnesium (mg)	18	9		5%
Koper (mg)	0,1	0,05		11%
Jodium (µg)	20	10		13%

IJzer (mg)	2	1	18%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	1,6	0,8	18%
Kalium (mg)	192	96	5%
Natrium (mg)	64	32	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	146	73		18%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	10,2	5,1		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	3,8	1,9		7%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,4	1,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,8	2,9		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	146	73		
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