Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

138 kcal per maaltijd · 69 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 26) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Biologische Opvolgmelk 3, standaard bereid, 3%	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)	15,4	7,7	44,6		6%
Suiker (g)	9	4,5	26,1		18%
Water (g)	174	87			12%
Vet (g)	6,8	3,4	44,3		8%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,8	1,4	18,3		13%
EOV (g)	2,2	1,1			2%
MOV (g)	1,4	0,7			6%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	0,12	0,06			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,06		11%
B2 (mg)	0,22	0,11		14%
B3 (mg)	1,2	0,6		7%
B6 (mg)	0,11	0,06		7%
B12 (µg)	0,34	0,17		12%
C (mg)	28	14		37%
D (µg)	2,2	1,1		22%
E (mg)	2,2	1,1		17%
K (µg)	11	5,5		16%
A (µg)	124	62		
B11 / Foliumzuur (µg)	47,6	23,8		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	152	76		15%
Fosfor (mg)	110	55		20%
Magnesium (mg)	14	7		4%
Koper (mg)	0,08	0,04		9%
Jodium (µg)	22	11		15%

IJzer (mg)	2	1	18%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	1,7	0,83	18%
Kalium (mg)	184	92	5%
Natrium (mg)	58	29	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)	124	62		16%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	11	5,5		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	3,8	1,9		7%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	6,4	3,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,4	3,2		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
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)	124	62		
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