Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

194 kcal per maaltijd · 97 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 21 en% · vet 64 en% (waarvan verzadigd 43) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Buffelmelk, Indiaas, vloeibaar	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	808	404			10%
kcal (kcal)	194	97			10%
Eiwit (g)	7,5	3,8	15,5		13%
Koolhydraten (g)	10,4	5,2	21,4		4%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	167	83,4			11%
Vet (g)	13,8	6,9	63,9		16%
Cholesterol (mg)	38	19			13%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	9,2	4,6	42,7		41%
EOV (g)	3,6	1,8			4%
MOV (g)	0,29	0,15			1%
Omega 3 (g)	0,15	0,08			11%
Omega 6 (g)	0,14	0,07			2%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,08			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,05		9%
B2 (mg)	0,27	0,14		17%
B3 (mg)	1,9	0,97		11%
B6 (mg)	0,05	0,02		3%
B12 (µg)	0,72	0,36		26%
C (mg)	4,6	2,3		6%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	106	53		
B11 / Foliumzuur (µg)	12	6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	338	169		34%
Fosfor (mg)	234	117		43%
Magnesium (mg)	62	31		18%
Koper (mg)	0,09	0,05		10%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,24	0,12	2%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,44	0,22	5%
Kalium (mg)	356	178	10%
Natrium (mg)	104	52	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	106	53		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,55	0,28		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,31	0,15		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,14	0,07		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,28	0,14		
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)	–	–		
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