Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

611 kcal per maaltijd · 407 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 38) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Cappuccino oplospoeder, bereid met water of melk, 100% oplosbaar	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2561	1707			30%
kcal (kcal)	611	407			31%
Eiwit (g)	20,9	13,9	13,7		37%
Koolhydraten (g)	78,6	52,4	51,5		30%
Suiker (g)	57,8	38,5	37,8		116%
Water (g)	22,7	15,1			2%
Vet (g)	22,4	14,9	32,9		25%
Cholesterol (mg)	31,5	21			11%
Vezels (g)	5,7	3,8	1,9		19%
Verzadigd (g)	16,1	10,7	23,7		72%
EOV (g)	2,4	1,6			3%
MOV (g)	0,45	0,3			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,3	0,2			3%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,38	0,25		34%
B2 (mg)	1,4	0,92		86%
B3 (mg)	4,5	3		26%
B6 (mg)	0,39	0,26		26%
B12 (µg)	4,2	2,8		149%
C (mg)	6	4		8%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,9	0,6		7%
K (µg)	0,75	0,5		1%
A (µg)	120	80		
B11 / Foliumzuur (µg)	45,9	30,6		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	972	648		97%
Fosfor (mg)	827	551		150%
Magnesium (mg)	159	106		45%
Koper (mg)	0,06	0,04		7%
Jodium (µg)	124	82,5		83%

IJzer (mg)	0,9	0,6	8%
Selenium (µg)	18	12	26%
Zink (mg)	3,2	2,2	36%
Kalium (mg)	2013	1342	58%
Natrium (mg)	470	313	31%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18	12		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	3	2		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	122	81		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,75	0,5		
Eiwit plantaardig (g)	2,4	1,6		4%
Eiwit dierlijk (g)	18,5	12,3		33%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	20,9	13,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	21	14		
Transvetten (g)	0,15	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,26	0,17		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,26	0,17		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	1,1	0,74		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,95	0,63		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,21	0,14		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,9	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	123	82		

Verz vetz rest (g)	0,15	0,1

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