Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

83,3 kcal per maaltijd · 333 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 88 en% (waarvan suikers 60) · vet 1 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Drop, gemiddeld,	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	353	1412			4%
kcal (kcal)	83,3	333			4%
Eiwit (g)	2,1	8,4	10,1		4%
Koolhydraten (g)	18,3	73,2	87,9		7%
Suiker (g)	12,5	49,9	59,9		25%
Water (g)	3,9	15,4			0%
Vet (g)	0,1	0,4	1,1		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,38	1,5	0,9		1%
Verzadigd (g)	0,08	0,3	0,8		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0	0		0%
B3 (mg)	0	0		0%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,3	9		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	32,3	129		3%
Fosfor (mg)	5,5	22		1%
Magnesium (mg)	9	36		3%
Koper (mg)	0,03	0,11		3%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,85	3,4	8%
Selenium (µg)	0,25	1	0%
Zink (mg)	0,07	0,29	1%
Kalium (mg)	74	296	2%
Natrium (mg)	31,5	126	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	1,1	4,2		2%
Eiwit dierlijk (g)	1,1	4,2		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	5,8	23,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,08	0,3		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,02		
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	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,85	3,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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