Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

13,4 kcal per maaltijd · 134 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 30 en% · vet 51 en% (waarvan verzadigd 31) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gecondenseerde melk, ongezoet, uit blik, met toegevoegde vitamine A	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	56,2	562			1%
kcal (kcal)	13,4	134			1%
Eiwit (g)	0,68	6,8	20,3		1%
Koolhydraten (g)	1	10	30,0		0%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	7,4	74			0%
Vet (g)	0,76	7,6	50,8		1%
Cholesterol (mg)	2,9	29			1%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,46	4,6	30,8		2%
EOV (g)	0,23	2,3			0%
MOV (g)	0,02	0,25			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,08			1%
Omega 6 (g)	0,02	0,17			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,08			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,05		0%
B2 (mg)	0,03	0,32		2%
B3 (mg)	0,18	1,8		1%
B6 (mg)	0,01	0,05		0%
B12 (µg)	0,02	0,16		1%
C (mg)	0,19	1,9		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,8	8		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	26,1	261		3%
Fosfor (mg)	20,3	203		4%
Magnesium (mg)	2,4	24		1%
Koper (mg)	< 0,01	0,02		0%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,02	0,19	0%
Selenium (µg)	0,23	2,3	0%
Zink (mg)	0,08	0,77	1%
Kalium (mg)	30,3	303	1%
Natrium (mg)	10,6	106	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	–	–		–
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)	0,02	0,2		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,13		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,11		
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