Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

53 kcal per maaltijd · 53 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 69 en% (waarvan suikers 68) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gefilus drink, effectdrank, vetvrij, lactosevrij, met vitamine D, met probiotica	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	225	225			3%
kcal (kcal)	53	53			3%
Eiwit (g)	3	3	23,0		5%
Koolhydraten (g)	9,1	9,1	68,6		3%
Suiker (g)	9	9	68,2		18%
Water (g)	86,7	86,7			6%
Vet (g)	0,4	0,4	6,8		0%
Cholesterol (mg)	2	2			1%
Vezels (g)	0,13	0,13	0,5		0%
Verzadigd (g)	0,26	0,26	4,4		1%
EOV (g)	0,09	0,09			0%
MOV (g)	0,02	0,02			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,01			0%
Omega 6 (g)	0,01	0,01			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,03		3%
B2 (mg)	0,17	0,17		10%
B3 (mg)	0,80	0,80		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,6	0,6		21%
C (mg)	2,1	2,1		3%
D (µg)	1,5	1,5		15%
E (mg)	0,07	0,07		1%
K (µg)	0,58	0,58		1%
A (µg)	3,6	3,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,8	4,8		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	114	114		11%
Fosfor (mg)	80,9	80,9		15%
Magnesium (mg)	11	11		3%
Koper (mg)	0,01	0,01		1%
Jodium (µg)	13,6	13,6		9%

IJzer (mg)	0,07	0,07	1%
Selenium (µg)	2,5	2,5	4%
Zink (mg)	0,39	0,39	4%
Kalium (mg)	155	155	4%
Natrium (mg)	41,3	41,3	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,1	5,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	4	4		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,49	0,49		
Polysacchariden (g)	0,05	0,05		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,27	0,27		
Som van vetzuren (g)	0,37	0,37		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,07	0,07		
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)	–	–		
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