Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

128 kcal per maaltijd · 64 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 27 en% (waarvan suikers 27) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 34) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Geitenmelk, vol	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	534	267			6%
kcal (kcal)	128	64			6%
Eiwit (g)	6,6	3,3	20,6		12%
Koolhydraten (g)	8,6	4,3	26,9		3%
Suiker (g)	8,6	4,3	26,9		17%
Water (g)	177	88,7			12%
Vet (g)	7,4	3,7	52,0		8%
Cholesterol (mg)	22	11			7%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,8	2,4	33,8		22%
EOV (g)	1,6	0,8			2%
MOV (g)	0,4	0,2			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,2	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,03			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,03		5%
B2 (mg)	0,26	0,13		16%
B3 (mg)	0,2	0,1		1%
B6 (mg)	0,12	0,06		8%
B12 (µg)	0,2	0,1		7%
C (mg)	2	1		3%
D (µg)	0,2	0,1		2%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	1	0,5		1%
A (µg)	88	44		
B11 / Foliumzuur (µg)	2	1		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	200	100		20%
Fosfor (mg)	180	90		33%
Magnesium (mg)	26	13		7%
Koper (mg)	0,06	0,03		7%
Jodium (µg)	8	4		5%

IJzer (mg)	0,2	0,1	2%
Selenium (µg)	4	2	6%
Zink (mg)	1	0,5	11%
Kalium (mg)	340	170	10%
Natrium (mg)	98	49	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)	88	44		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1	0,5		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	6,6	3,3		12%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7	3,5		
Transvetten (g)	0,2	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)	0,14	0,07		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,16	0,08		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,18	0,09		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,58	0,29		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,2	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	88	44		

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