Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

68,3 kcal per maaltijd · 455 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 62 en% (waarvan suikers 57) · vet 31 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hagelslag melk	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	287	1913			3%
kcal (kcal)	68,3	455			3%
Eiwit (g)	0,95	6,3	5,5		2%
Koolhydraten (g)	10,5	70,3	61,8		4%
Suiker (g)	9,7	64,7	56,9		19%
Water (g)	0,35	2,3			0%
Vet (g)	2,3	15,6	30,9		3%
Cholesterol (mg)	1,7	11			1%
Vezels (g)	0,56	3,7	1,6		2%
Verzadigd (g)	1,4	9,4	18,6		6%
EOV (g)	0,72	4,8			1%
MOV (g)	0,1	0,7			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,09	0,6			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,08			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,07		1%
B2 (mg)	0,04	0,24		2%
B3 (mg)	0,24	1,6		1%
B6 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B12 (µg)	0,08	0,52		3%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,12	0,8		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	6,9	46		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,5	9,9		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,4	116		2%
Fosfor (mg)	24,3	162		4%
Magnesium (mg)	9,9	66		3%
Koper (mg)	0,08	0,56		9%
Jodium (µg)	2,6	17		2%

IJzer (mg)	0,68	4,5	6%
Selenium (µg)	0,75	5	1%
Zink (mg)	0,17	1,1	2%
Kalium (mg)	53,9	359	2%
Natrium (mg)	7,7	51	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,6	17		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,45	3		0%
Luteine (µg)	5	33		0%
Zeaxanthine (µg)	0,75	5		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	7	47		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,81	5,4		1%
Eiwit dierlijk (g)	0,14	0,9		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,84	5,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,05	0,3		
Som van vetzuren (g)	2,3	15		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,08	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,48	3,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,03	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,02	0,12		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,08		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	< 0,01	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,08		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,11		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,68	4,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	7,4	49		
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