Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

88 kcal per maaltijd · 44 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 61 en% (waarvan suikers 22) · vet 31 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Haverdrink, verrijkt met calcium en vitamines	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	368	184			4%
kcal (kcal)	88	44			4%
Eiwit (g)	1	0,5	4,5		2%
Koolhydraten (g)	13,4	6,7	60,9		5%
Suiker (g)	4,8	2,4	21,8		10%
Water (g)	180	90,2			12%
Vet (g)	3	1,5	30,7		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2	1	4,5		7%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	2,0		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	1	0,5			4%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1	0,5			11%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,02		4%
B2 (mg)	0,42	0,21		26%
B3 (mg)	0,2	0,1		1%
B6 (mg)	0,01	0,01		1%
B12 (µg)	0,72	0,36		26%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	2,2	1,1		22%
E (mg)	0,8	0,4		6%
K (µg)	0,8	0,4		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	5	2,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	238	119		24%
Fosfor (mg)	24	12		4%
Magnesium (mg)	6	3		2%
Koper (mg)	0,04	0,02		4%
Jodium (µg)	0,4	0,2		0%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,08	0,04	1%
Kalium (mg)	60	30	2%
Natrium (mg)	78	39	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6	3		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)	0,8	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	1	0,5		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	8,6	4,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,8	1,4		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,4	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,6	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,6	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,6	0,3		
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	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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