Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

56 kcal per maaltijd · 28 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 44 en% (waarvan suikers 44) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hazelnootdrink, met vitamines, Alpro	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	236	118			3%
kcal (kcal)	56	28			3%
Eiwit (g)	0,7	0,35	5,0		1%
Koolhydraten (g)	6,2	3,1	44,0		2%
Suiker (g)	6,2	3,1	44,0		12%
Water (g)	189	94,4			13%
Vet (g)	3	1,5	49,0		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,88	0,44	3,1		3%
Verzadigd (g)	0,23	0,11	3,6		1%
EOV (g)	2,4	1,2			3%
MOV (g)	0,31	0,15			1%
Omega 3 (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 6 (g)	0,3	0,15			3%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,01		2%
B2 (mg)	0,42	0,21		26%
B3 (mg)	0,23	0,11		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,76	0,38		27%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,6	1,8		28%
K (µg)	0,71	0,36		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,6	1,8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	240	120		24%
Fosfor (mg)	15,6	7,8		3%
Magnesium (mg)	8	4		2%
Koper (mg)	0,07	0,04		8%
Jodium (µg)	0,74	0,37		0%

IJzer (mg)	0,19	0,10	2%
Selenium (µg)	0,22	0,11	0%
Zink (mg)	0,1	0,05	1%
Kalium (mg)	32,8	16,4	1%
Natrium (mg)	99,7	49,9	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,56	0,28		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,05	0,03		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,11	0,06		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,9	1,4		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,6	1,8		
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