Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

132 kcal per maaltijd · 66 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 38) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Jumbo Dreumesmelk, standaard, 4% vet, per 100 ml	200 ml

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	556	278			7%
kcal (kcal)	132	66			7%
Eiwit (g)	3	1,5	9,1		5%
Koolhydraten (g)	16,8	8,4	50,9		6%
Suiker (g)	12,4	6,2	37,6		25%
Water (g)	173	86,5			12%
Vet (g)	5,6	2,8	38,2		6%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	1,6	0,8	2,4		5%
Verzadigd (g)	2,4	1,2	16,4		11%
EOV (g)	2	1			2%
MOV (g)	0,8	0,4			3%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,05			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,05		9%
B2 (mg)	0,26	0,13		16%
B3 (mg)	1	0,5		6%
B6 (mg)	0,08	0,04		5%
B12 (µg)	0,4	0,2		14%
C (mg)	30	15		40%
D (µg)	3,4	1,7		34%
E (mg)	2,4	1,2		18%
K (µg)	9,8	4,9		14%
A (µg)	130	65		
B11 / Foliumzuur (µg)	43,6	21,8		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	184	92		18%
Fosfor (mg)	92	46		17%
Magnesium (mg)	12	6		3%
Koper (mg)	0,08	0,04		9%
Jodium (µg)	26,2	13,1		17%

IJzer (mg)	2,4	1,2	22%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	1,8	0,9	20%
Kalium (mg)	152	76	4%
Natrium (mg)	48	24	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	130	65		16%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	9,8	4,9		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	3	1,5		5%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,4	2,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,4	2,7		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,4	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	130	65		
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