Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

138 kcal per maaltijd · 69 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 50) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Jumbo Opvolgmelk, standaard, 2% vet, per 100 ml	200 ml

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	578	289			7%
kcal (kcal)	138	69			7%
Eiwit (g)	2,8	1,4	8,1		5%
Koolhydraten (g)	17,6	8,8	51,0		7%
Suiker (g)	17,2	8,6	49,9		34%
Water (g)	172	86,2			11%
Vet (g)	6	3	39,1		7%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	1,2	0,6	1,7		4%
Verzadigd (g)	2,6	1,3	17,0		12%
EOV (g)	2,2	1,1			2%
MOV (g)	1	0,5			4%
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)	0,24	0,12		15%
B3 (mg)	0,8	0,4		5%
B6 (mg)	0,08	0,04		5%
B12 (µg)	0,4	0,2		14%
C (mg)	20	10		27%
D (µg)	2,8	1,4		28%
E (mg)	2,4	1,2		18%
K (µg)	10,2	5,1		15%
A (µg)	132	66		
B11 / Foliumzuur (µg)	55,8	27,9		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	120	60		12%
Fosfor (mg)	68	34		12%
Magnesium (mg)	12	6		3%
Koper (mg)	0,08	0,04		9%
Jodium (µg)	26,8	13,4		18%

IJzer (mg)	2	1	18%
Selenium (µg)	4	2	6%
Zink (mg)	1	0,5	11%
Kalium (mg)	144	72	4%
Natrium (mg)	40	20	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)	132	66		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	10,2	5,1		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,8	1,4		5%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,4	0,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,8	2,9		
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	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	132	66		
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