Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

57,5 kcal per maaltijd · 230 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 1) · vet 90 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Juspoeder, 25% vet, ongebonden, bereid met juspoeder	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	237	947			3%
kcal (kcal)	57,5	230			3%
Eiwit (g)	0,25	1	1,7		0%
Koolhydraten (g)	1,2	4,8	8,3		0%
Suiker (g)	0,15	0,6	1,0		0%
Water (g)	17,8	71,1			1%
Vet (g)	5,7	22,9	89,6		6%
Cholesterol (mg)	0,25	1			0%
Vezels (g)	0,05	0,2	0,2		0%
Verzadigd (g)	0,58	2,3	9,0		3%
EOV (g)	2,7	10,9			3%
MOV (g)	2,2	8,7			9%
Omega 3 (g)	0,38	1,5			27%
Omega 6 (g)	1,3	5			14%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0	0		0%
B3 (mg)	0	0		0%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,43	1,7		4%
E (mg)	1,4	5,5		11%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	37,3	149		
B11 / Foliumzuur (µg)	0	0		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,5	6		0%
Fosfor (mg)	1,3	5		0%
Magnesium (mg)	0,25	1		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	0,15	0,6		0%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0	0	0%
Kalium (mg)	2,5	10	0%
Natrium (mg)	175	699	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	37,3	149		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0,23	0,9		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,03	0,1		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,1	4,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,5	22		
Transvetten (g)	0,03	0,1		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
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)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	37,3	149		
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