Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

17,3 kcal per maaltijd · 69 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 27 en% (waarvan suikers 3) · vet 67 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Juspoeder, 5% vet, ongebonden, bereid met juspoeder	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	71,3	285			1%
kcal (kcal)	17,3	69			1%
Eiwit (g)	0,23	0,9	5,2		0%
Koolhydraten (g)	1,2	4,6	26,7		0%
Suiker (g)	0,13	0,5	2,9		0%
Water (g)	22,3	89,2			1%
Vet (g)	1,3	5,1	66,5		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,05	0,2	0,6		0%
Verzadigd (g)	0,15	0,6	7,8		1%
EOV (g)	0,6	2,4			1%
MOV (g)	0,48	1,9			2%
Omega 3 (g)	0,08	0,3			5%
Omega 6 (g)	0,3	1,2			3%
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)	0,08	0,3		1%
E (mg)	0,28	1,1		2%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	7,5	30		
B11 / Foliumzuur (µg)	0	0		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,3	5		0%
Fosfor (mg)	0,25	1		0%
Magnesium (mg)	0,25	1		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	0,1	0,4		0%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0	0	0%
Kalium (mg)	0,5	2	0%
Natrium (mg)	157	627	10%

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)	7,5	30		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0,2	0,8		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,03	0,1		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1	4,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,2	4,9		
Transvetten (g)	0	0		
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)	7,5	30		
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