Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

11 kcal per maaltijd · 110 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 41) · vet 34 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Koffiemelk, halfvol	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	46	460			1%
kcal (kcal)	11	110			1%
Eiwit (g)	0,7	7	25,5		1%
Koolhydraten (g)	1,1	11,2	40,7		0%
Suiker (g)	1,1	11,2	40,7		2%
Water (g)	7,6	76,4			1%
Vet (g)	0,41	4,1	33,5		0%
Cholesterol (mg)	1,4	14			0%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,27	2,7	22,1		1%
EOV (g)	0,09	0,9			0%
MOV (g)	0,01	0,1			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,01	0,1			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,02			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,05		0%
B2 (mg)	0,03	0,34		2%
B3 (mg)	0,17	1,7		1%
B6 (mg)	0,01	0,05		0%
B12 (µg)	0,04	0,38		1%
C (mg)	0,1	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,01	0,1		0%
K (µg)	0,14	1,4		0%
A (µg)	4,3	43		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,1	1		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21,1	211		2%
Fosfor (mg)	21,3	213		4%
Magnesium (mg)	2,1	21		1%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	2,5	25		2%

IJzer (mg)	0,01	0,1	0%
Selenium (µg)	0,3	3	0%
Zink (mg)	0,07	0,65	1%
Kalium (mg)	30,8	308	1%
Natrium (mg)	12,9	129	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2	20		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,1	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	4,5	45		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,05	0,5		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,7	7		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	0,09	0,9		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,39	3,9		
Transvetten (g)	0,01	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,01	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,01	0,13		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,09		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,11		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,1		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,01	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	4,7	47		
Verz vetz rest (g)	0,01	0,08		

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