Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

14,5 kcal per maaltijd · 145 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 31 en% (waarvan suikers 31) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 31) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Koffiemelk, vol	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	60,5	605			1%
kcal (kcal)	14,5	145			1%
Eiwit (g)	0,75	7,5	20,7		1%
Koolhydraten (g)	1,1	11,4	31,4		0%
Suiker (g)	1,1	11,4	31,4		2%
Water (g)	7,4	73,5			0%
Vet (g)	0,77	7,7	47,8		1%
Cholesterol (mg)	2,5	25			1%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,5	5	31,0		2%
EOV (g)	0,17	1,7			0%
MOV (g)	0,02	0,2			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,01	0,1			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,04			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,04		0%
B2 (mg)	0,04	0,36		2%
B3 (mg)	0,02	0,2		0%
B6 (mg)	0,01	0,05		0%
B12 (µg)	0,08	0,81		3%
C (mg)	0,1	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,03	0,3		0%
K (µg)	0,28	2,8		0%
A (µg)	8,5	85		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,51	5,1		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	27,1	271		3%
Fosfor (mg)	24,5	245		4%
Magnesium (mg)	2,9	29		1%
Koper (mg)	< 0,01	0,02		0%
Jodium (µg)	2,5	25		2%

IJzer (mg)	0,01	0,1	0%
Selenium (µg)	0,3	3	0%
Zink (mg)	0,10	0,99	1%
Kalium (mg)	38,3	383	1%
Natrium (mg)	12,5	125	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,3	43		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,3	3		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	8,8	88		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,1	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,1	1		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,75	7,5		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	0,18	1,8		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,72	7,2		
Transvetten (g)	0,01	0,1		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,03	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,03	0,25		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,02	0,17		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,1		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,21		
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)	0,02	0,18		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,01	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	9,2	92		
Verz vetz rest (g)	0,02	0,15		

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