Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

69 kcal per maaltijd · 46 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 30) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 33) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Latte macchiato, vers bereid, 100% koffie met melk	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	291	194			3%
kcal (kcal)	69	46			3%
Eiwit (g)	3,8	2,5	21,7		7%
Koolhydraten (g)	5,1	3,4	29,6		2%
Suiker (g)	5,1	3,4	29,6		10%
Water (g)	136	90,5			9%
Vet (g)	3,8	2,5	48,9		4%
Cholesterol (mg)	12	8			4%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,6	1,7	33,3		11%
EOV (g)	0,9	0,6			1%
MOV (g)	0,15	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,03		4%
B2 (mg)	0,21	0,14		13%
B3 (mg)	1,2	0,8		7%
B6 (mg)	0,04	0,02		2%
B12 (µg)	0,45	0,3		16%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	0,1		1%
K (µg)	1,7	1,1		2%
A (µg)	39	26		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,4	4,9		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	141	94		14%
Fosfor (mg)	117	78		21%
Magnesium (mg)	16,5	11		5%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	17,0	11,3		11%

IJzer (mg)	0,15	0,1	1%
Selenium (µg)	3	2	4%
Zink (mg)	0,53	0,35	6%
Kalium (mg)	213	142	6%
Natrium (mg)	48	32	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	19,5	13		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1,5	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	40,5	27		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,6	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	0,15	0,1		0%
Eiwit dierlijk (g)	3,8	2,5		7%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	1,1	0,7		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	3,6	2,4		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,15	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,12	0,08		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,09	0,06		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,11	0,07		
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)	0,09	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,15	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	42	28		
Verz vetz rest (g)	0,08	0,05		

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