Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

170 kcal per maaltijd · 85 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 44 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 39) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maaltijdvervanger, eiwitdrinkpoeder met melk, GNLD	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	708	354			8%
kcal (kcal)	170	85			9%
Eiwit (g)	18,7	9,3	43,9		33%
Koolhydraten (g)	17,8	8,9	41,9		7%
Suiker (g)	16,8	8,4	39,5		34%
Water (g)	158	79			11%
Vet (g)	2,2	1,1	11,6		2%
Cholesterol (mg)	3,4	1,7			1%
Vezels (g)	1,2	0,62	1,4		4%
Verzadigd (g)	0,32	0,16	1,7		1%
EOV (g)	0,3	0,15			0%
MOV (g)	1,2	0,61			5%
Omega 3 (g)	0,06	0,03			5%
Omega 6 (g)	1,2	0,58			13%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,03			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,36	0,18		33%
B2 (mg)	0,43	0,22		27%
B3 (mg)	6	3		35%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,78	0,39		28%
C (mg)	17,2	8,6		23%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,6	1,3		20%
K (µg)	1,5	0,77		2%
A (µg)	203	102		
B11 / Foliumzuur (µg)	22,4	11,2		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	360	180		36%
Fosfor (mg)	280	140		51%
Magnesium (mg)	65,1	32,5		19%
Koper (mg)	0,03	0,01		3%
Jodium (µg)	28,7	14,3		19%

IJzer (mg)	1,3	0,64	12%
Selenium (µg)	5,5	2,7	8%
Zink (mg)	0,89	0,44	10%
Kalium (mg)	770	385	22%
Natrium (mg)	136	68,2	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6,4	3,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	204	102		26%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,9	1,4		
Polysacchariden (g)	0,12	0,06		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,35	0,17		
Som van vetzuren (g)	1,8	0,91		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,6	1,3		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		

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