Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

130 kcal per maaltijd · 65 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 37 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 46) · vet 13 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maaltijdvervanger, eiwitdrinkpoeder met melk, Herbalife Formula 1	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	550	275			7%
kcal (kcal)	130	65			7%
Eiwit (g)	12,1	6	37,1		22%
Koolhydraten (g)	15,4	7,7	47,4		6%
Suiker (g)	15	7,5	46,3		30%
Water (g)	165	82,6			11%
Vet (g)	1,8	0,92	12,7		2%
Cholesterol (mg)	2	1			1%
Vezels (g)	1,3	0,66	2,0		4%
Verzadigd (g)	0,36	0,18	2,5		2%
EOV (g)	0,41	0,2			0%
MOV (g)	0,94	0,47			4%
Omega 3 (g)	0,11	0,06			8%
Omega 6 (g)	0,81	0,41			9%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,06			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,04		7%
B2 (mg)	0,34	0,17		21%
B3 (mg)	2,8	1,4		17%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,72	0,36		26%
C (mg)	2,2	1,1		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,16	0,08		1%
K (µg)	2,5	1,3		4%
A (µg)	0,94	0,47		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,4	9,2		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	249	124		25%
Fosfor (mg)	243	122		44%
Magnesium (mg)	54,7	27,4		16%
Koper (mg)	0,03	0,01		3%
Jodium (µg)	25,5	12,7		17%

IJzer (mg)	1,1	0,54	10%
Selenium (µg)	5,2	2,6	7%
Zink (mg)	0,85	0,43	9%
Kalium (mg)	559	280	16%
Natrium (mg)	178	88,8	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,4	0,72		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,9	0,95		
Polysacchariden (g)	0,36	0,18		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,36	0,18		
Som van vetzuren (g)	1,7	0,86		
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)	0,16	0,08		
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