Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

128 kcal per maaltijd · 64 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 49 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 43) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maaltijdvervanger, eiwitdrinkpoeder met melk, Nutrishake, GNLD	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	544	272			6%
kcal (kcal)	128	64			6%
Eiwit (g)	15,6	7,8	48,7		28%
Koolhydraten (g)	13,8	6,9	43,2		5%
Suiker (g)	13,8	6,9	43,2		28%
Water (g)	167	83,6			11%
Vet (g)	0,97	0,49	6,8		1%
Cholesterol (mg)	2,8	1,4			1%
Vezels (g)	0,35	0,17	0,5		1%
Verzadigd (g)	0,14	0,07	1,0		1%
EOV (g)	0,04	0,02			0%
MOV (g)	0,01	< 0,01			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 6 (g)	0,01	< 0,01			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,04		7%
B2 (mg)	0,39	0,19		24%
B3 (mg)	3	1,5		17%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,78	0,39		28%
C (mg)	2,3	1,2		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	< 0,01	< 0,01		0%
K (µg)	0,29	0,15		0%
A (µg)	1,2	0,62		
B11 / Foliumzuur (µg)	19	9,5		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	365	183		37%
Fosfor (mg)	255	128		46%
Magnesium (mg)	57,5	28,7		16%
Koper (mg)	0,02	0,01		3%
Jodium (µg)	26,3	13,2		18%

IJzer (mg)	1,1	0,53	10%
Selenium (µg)	5,3	2,6	8%
Zink (mg)	0,81	0,4	9%
Kalium (mg)	683	342	20%
Natrium (mg)	135	67,7	9%

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)	1,7	0,87		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,5	1,2		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,36	0,18		
Som van vetzuren (g)	0,19	0,10		
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)	< 0,01	< 0,01		
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