Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

115 kcal per maaltijd · 384 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 44 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 6) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maaltijdvervanger, eiwitpoeder van haverzemelen, Kaura Pro	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	485	1616			6%
kcal (kcal)	115	384			6%
Eiwit (g)	12,6	42	43,8		23%
Koolhydraten (g)	7,3	24,5	25,5		3%
Suiker (g)	1,6	5,3	5,6		3%
Water (g)	2,5	8,2			0%
Vet (g)	3	10	23,5		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,2	14	7,3		14%
Verzadigd (g)	0,77	2,6	6,0		3%
EOV (g)	1,4	4,7			2%
MOV (g)	0,65	2,2			3%
Omega 3 (g)	0,02	0,06			1%
Omega 6 (g)	0,61	2			7%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,06			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,4		11%
B2 (mg)	0,04	0,13		2%
B3 (mg)	0,93	3,1		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,33	1,1		12%
C (mg)	0,02	0,05		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,8	2,7		6%
K (µg)	0,33	1,1		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,1	23,6		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,9	56,5		2%
Fosfor (mg)	94,1	314		17%
Magnesium (mg)	33,3	111		10%
Koper (mg)	0,09	0,31		10%
Jodium (µg)	2,4	8		2%

IJzer (mg)	1	3,5	9%
Selenium (µg)	1,6	5,3	2%
Zink (mg)	0,65	2,2	7%
Kalium (mg)	92	307	3%
Natrium (mg)	12,7	42,3	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,14	0,45		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,01	0,04		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	6,7		
Polysacchariden (g)	5,7	19,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	0,03		
Som van vetzuren (g)	2,8	9,5		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,8	2,7		
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