Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

125 kcal per maaltijd · 356 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 38 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 10) · vet 19 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maaltijdvervanger, soeppoeder, Nutrilett	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	525	1500			6%
kcal (kcal)	125	356			6%
Eiwit (g)	11,9	34	38,2		21%
Koolhydraten (g)	11,8	33,7	37,9		5%
Suiker (g)	3,2	9,1	10,2		6%
Water (g)	5,5	15,8			0%
Vet (g)	2,6	7,5	19,0		3%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	3,2	9	5,1		11%
Verzadigd (g)	0,49	1,4	3,5		2%
EOV (g)	0,7	2			1%
MOV (g)	1,5	4,2			6%
Omega 3 (g)	0,1	0,3			8%
Omega 6 (g)	1,3	3,7			15%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,3			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,42	1,2		38%
B2 (mg)	0,42	1,2		26%
B3 (mg)	4,3	12,3		25%
B6 (mg)	0,60	1,7		40%
B12 (µg)	0,7	2		25%
C (mg)	15,8	45		21%
D (µg)	1,9	5,3		19%
E (mg)	2,8	8,1		22%
K (µg)	2,8	8,1		4%
A (µg)	225	644		
B11 / Foliumzuur (µg)	59,2	169		20%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	196	560		20%
Fosfor (mg)	169	483		31%
Magnesium (mg)	79,7	228		23%
Koper (mg)	0,53	1,5		58%
Jodium (µg)	42,1	120		28%

IJzer (mg)	4,1	11,6	37%
Selenium (µg)	17,4	49,6	25%
Zink (mg)	3,3	9,5	37%
Kalium (mg)	593	1693	17%
Natrium (mg)	518	1480	35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	225	644		28%
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	5,4		
Polysacchariden (g)	8,6	24,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,7	7,6		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,8	8,1		
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