Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

70 kcal per maaltijd · 35 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 42 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 56) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Melk, mager	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	298	149			4%
kcal (kcal)	70	35			4%
Eiwit (g)	7,4	3,7	42,3		13%
Koolhydraten (g)	9,8	4,9	56,0		4%
Suiker (g)	9,8	4,9	56,0		20%
Water (g)	181	90,3			12%
Vet (g)	0,2	0,1	2,6		0%
Cholesterol (mg)	6	3			2%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	2,6		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
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)	0,36	0,18		22%
B3 (mg)	2	1		12%
B6 (mg)	0,07	0,04		5%
B12 (µg)	0,88	0,44		31%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	14	7		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	252	126		25%
Fosfor (mg)	212	106		39%
Magnesium (mg)	24	12		7%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	29,8	14,9		20%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	0,92	0,46	10%
Kalium (mg)	338	169	10%
Natrium (mg)	88	44	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4	2		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	2	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	7,4	3,7		13%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,2	0,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2	1		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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