Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

122 kcal per maaltijd · 61 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 29 en% (waarvan suikers 29) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 32) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Melk, natriumarm, vloeibaar	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	510	255			6%
kcal (kcal)	122	61			6%
Eiwit (g)	6,2	3,1	20,3		11%
Koolhydraten (g)	8,9	4,5	29,2		3%
Suiker (g)	8,9	4,5	29,2		18%
Water (g)	176	88,2			12%
Vet (g)	6,9	3,5	51,0		8%
Cholesterol (mg)	28	14			9%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,3	2,2	31,8		19%
EOV (g)	2	1,0			2%
MOV (g)	0,26	0,13			1%
Omega 3 (g)	0,1	0,05			7%
Omega 6 (g)	0,16	0,08			2%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,05			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,02		4%
B2 (mg)	0,21	0,1		13%
B3 (mg)	1,6	0,78		9%
B6 (mg)	0,07	0,03		5%
B12 (µg)	0,72	0,36		26%
C (mg)	1,8	0,9		2%
D (µg)	2,6	1,3		26%
E (mg)	0,16	0,08		1%
K (µg)	0,6	0,3		1%
A (µg)	56	28		
B11 / Foliumzuur (µg)	10	5		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	202	101		20%
Fosfor (mg)	172	86		31%
Magnesium (mg)	10	5		3%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,1	0,05	1%
Selenium (µg)	4	2	6%
Zink (mg)	0,76	0,38	8%
Kalium (mg)	506	253	14%
Natrium (mg)	6	3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	14	7		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	58	29		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,6	0,3		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
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)	0,22	0,11		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,13	0,07		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,17	0,09		
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