Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

142 kcal per maaltijd · 71 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 25 en% (waarvan suikers 25) · vet 56 en% (waarvan verzadigd 37) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Melk, rauw	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	590	295			7%
kcal (kcal)	142	71			7%
Eiwit (g)	6,8	3,4	19,2		12%
Koolhydraten (g)	8,8	4,4	24,8		3%
Suiker (g)	8,8	4,4	24,8		18%
Water (g)	176	87,8			12%
Vet (g)	8,8	4,4	55,8		10%
Cholesterol (mg)	54	27			18%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	5,8	2,9	36,8		26%
EOV (g)	2	1			2%
MOV (g)	0,2	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,2	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,02			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,03		5%
B2 (mg)	0,42	0,21		26%
B3 (mg)	0,2	0,1		1%
B6 (mg)	0,06	0,03		4%
B12 (µg)	0,88	0,44		31%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,4	0,2		3%
K (µg)	2,8	1,4		4%
A (µg)	78	39		
B11 / Foliumzuur (µg)	13	6,5		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	246	123		25%
Fosfor (mg)	206	103		37%
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)	4	2	6%
Zink (mg)	0,74	0,37	8%
Kalium (mg)	322	161	9%
Natrium (mg)	78	39	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	40	20		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	2	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	82	41		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1	0,5		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	6,8	3,4		12%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	1,8	0,9		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	8,2	4,1		
Transvetten (g)	0,2	0,1		
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)	0,4	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,28	0,14		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,18	0,09		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,12	0,06		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,24	0,12		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,2	0,1		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	86	43		

Verz vetz rest (g)	0,16	0,08

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