Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

128 kcal per maaltijd · 64 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 29 en% (waarvan suikers 29) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 32) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Melk volle lactosevrij	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	536	268			6%
kcal (kcal)	128	64			6%
Eiwit (g)	6,8	3,4	21,3		12%
Koolhydraten (g)	9,2	4,6	28,7		4%
Suiker (g)	9,2	4,6	28,7		18%
Water (g)	176	87,8			12%
Vet (g)	7,2	3,6	50,6		8%
Cholesterol (mg)	22	11			7%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,6	2,3	32,3		21%
EOV (g)	1,6	0,8			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)	0,36	0,18		22%
B3 (mg)	1,8	0,9		11%
B6 (mg)	0,07	0,03		4%
B12 (µg)	0,8	0,4		29%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	0,1		2%
K (µg)	2,8	1,4		4%
A (µg)	68	34		
B11 / Foliumzuur (µg)	13	6,5		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	240	120		24%
Fosfor (mg)	208	104		38%
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)	0,92	0,46	10%
Kalium (mg)	326	163	9%
Natrium (mg)	88	44	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	34	17		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	2	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	72	36		9%
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)	6,8	3,4		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,24	0,12		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,16	0,08		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,1	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,2	0,1		
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)	0,16	0,08		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	74	37		

Verz vetz rest (g)	0,14	0,07

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