Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

88,2 kcal per maaltijd · 147 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 69 en% (waarvan suikers 60) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Melkijs, reep, diepvries, van halfvolle melk	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	369	615			4%
kcal (kcal)	88,2	147			4%
Eiwit (g)	2,6	4,4	12,0		5%
Koolhydraten (g)	15,2	25,4	69,1		6%
Suiker (g)	13,2	22,1	60,0		26%
Water (g)	36,9	61,4			2%
Vet (g)	0,88	1,5	9,0		1%
Cholesterol (mg)	4,2	7			1%
Vezels (g)	4	6,6	9,0		13%
Verzadigd (g)	0,44	0,74	4,5		2%
EOV (g)	0,35	0,58			0%
MOV (g)	0,04	0,07			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 6 (g)	0,04	0,06			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,02		1%
B2 (mg)	0,08	0,13		5%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,01	0,02		1%
B12 (µg)	0,08	0,14		3%
C (mg)	0,54	0,9		1%
D (µg)	0,06	0,1		1%
E (mg)	0,12	0,2		1%
K (µg)	0,36	0,6		1%
A (µg)	36	60		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,4	4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	110	184		11%
Fosfor (mg)	49,8	83		9%
Magnesium (mg)	12	20		3%
Koper (mg)	0,06	0,1		7%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,32	0,53	3%
Selenium (µg)	1,3	2,2	2%
Zink (mg)	0,26	0,43	3%
Kalium (mg)	190	316	5%
Natrium (mg)	55,2	92	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	81	135		2%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	42,6	71		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,36	0,6		
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)	0,12	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	< 0,01	< 0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	< 0,01	< 0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	< 0,01	0,01		
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