Recept

Recept · 1 maaltijd · 26 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

90,7 kcal per maaltijd · 349 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 41 en% · koolhydraten 58 en% (waarvan suikers 58) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Melkpoeder, mager	26 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	386	1483			5%
kcal (kcal)	90,7	349			5%
Eiwit (g)	9,2	35,4	40,6		16%
Koolhydraten (g)	13,1	50,5	57,9		5%
Suiker (g)	13,1	50,5	57,9		26%
Water (g)	1,5	5,7			0%
Vet (g)	0,16	0,6	1,5		0%
Cholesterol (mg)	1,6	6			1%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,1	0,4	1,0		0%
EOV (g)	0,03	0,1			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)	0,11	0,44		10%
B2 (mg)	0,42	1,6		26%
B3 (mg)	2,1	8,2		13%
B6 (mg)	0,11	0,44		8%
B12 (µg)	1,3	5		46%
C (mg)	1,8	7		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,05	0,2		0%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	20,5	79		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,3	51		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	294	1130		29%
Fosfor (mg)	239	921		44%
Magnesium (mg)	29,4	113		8%
Koper (mg)	0,01	0,04		1%
Jodium (µg)	38	146		25%

IJzer (mg)	0,05	0,2	0%
Selenium (µg)	5,7	22	8%
Zink (mg)	0,98	3,8	11%
Kalium (mg)	419	1610	12%
Natrium (mg)	130	500	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,3	5		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	20,5	79		3%
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)	9,2	35,4		16%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,16	0,6		
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)	0,05	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,01	0,02		
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	0,02		
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)	< 0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,05	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	20,8	80		

Verz vetz rest (g)	< 0,01	0,01

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