Recept

Recept · 1 maaltijd · 26 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

124 kcal per maaltijd · 478 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 31 en% (waarvan suikers 31) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 32) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Melkpoeder, vol	26 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	519	1997			6%
kcal (kcal)	124	478			6%
Eiwit (g)	6,2	23,9	20,0		11%
Koolhydraten (g)	9,6	37	31,0		4%
Suiker (g)	9,6	37	31,0		19%
Water (g)	1,9	7,3			0%
Vet (g)	6,8	26	49,0		8%
Cholesterol (mg)	25,2	97			8%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,4	17	32,0		20%
EOV (g)	1,5	5,7			2%
MOV (g)	0,18	0,7			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,2			4%
Omega 6 (g)	0,1	0,4			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,12			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,34		8%
B2 (mg)	0,31	1,2		20%
B3 (mg)	1,6	6		9%
B6 (mg)	0,11	0,4		7%
B12 (µg)	0,96	3,7		34%
C (mg)	2,3	9		3%
D (µg)	0,03	0,1		0%
E (mg)	0,65	2,5		5%
K (µg)	0,57	2,2		1%
A (µg)	65,8	253		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,6	37		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	220	846		22%
Fosfor (mg)	178	683		32%
Magnesium (mg)	21,6	83		6%
Koper (mg)	0,01	0,03		1%
Jodium (µg)	29,9	115		20%

IJzer (mg)	0,05	0,2	0%
Selenium (µg)	3,9	15	6%
Zink (mg)	0,73	2,8	8%
Kalium (mg)	320	1230	9%
Natrium (mg)	75,4	290	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	14,3	55		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	2,6	10		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	67,1	258		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,57	2,2		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	6,2	23,9		11%
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)	6,3	24,4		
Transvetten (g)	0,13	0,5		
EPA (g)	0,01	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,02		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,65	2,5		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,22	0,85		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,15	0,56		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,09	0,34		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,18	0,71		
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	0,61		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,05	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	68,1	262		

Verz vetz rest (g)	0,13	0,49

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