Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

93 kcal per maaltijd · 93 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 60 en% · koolhydraten 10 en% (waarvan suikers 10) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mifu, lactosevrij melkeiwitproduct, om te bakken	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	393	393			5%
kcal (kcal)	93	93			5%
Eiwit (g)	13,9	13,9	59,8		25%
Koolhydraten (g)	2,4	2,4	10,5		1%
Suiker (g)	2,4	2,4	10,5		5%
Water (g)	78,2	78,2			5%
Vet (g)	3,1	3,1	29,7		3%
Cholesterol (mg)	3,9	3,9			1%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,22	0,22	2,1		1%
EOV (g)	1,8	1,8			2%
MOV (g)	0,99	0,99			4%
Omega 3 (g)	0,33	0,33			24%
Omega 6 (g)	0,67	0,67			7%
Omega 3 ALA (g)	0,33	0,33			29%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,02		2%
B2 (mg)	0,13	0,13		8%
B3 (mg)	0,63	0,63		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,29	0,29		10%
C (mg)	0,89	0,89		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,57	0,57		4%
K (µg)	4,6	4,6		7%
A (µg)	0,37	0,37		
B11 / Foliumzuur (µg)	3	3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	333	333		33%
Fosfor (mg)	68,3	68,3		12%
Magnesium (mg)	11,7	11,7		3%
Koper (mg)	0,03	0,03		3%
Jodium (µg)	10,9	10,9		7%

IJzer (mg)	0,05	0,05	0%
Selenium (µg)	2	2	3%
Zink (mg)	0,31	0,31	3%
Kalium (mg)	423	423	12%
Natrium (mg)	473	473	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,4	2,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,57	0,57		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,2	2,2		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,14	0,14		
Som van vetzuren (g)	3	3		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,57	0,57		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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