Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

238 kcal per maaltijd · 119 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 70 en% (waarvan suikers 70) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Milkshake, dik, chocolade	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	992	496			12%
kcal (kcal)	238	119			12%
Eiwit (g)	6,1	3	10,3		11%
Koolhydraten (g)	41,7	20,9	70,1		16%
Suiker (g)	41,7	20,9	70,1		83%
Water (g)	144	72,2			10%
Vet (g)	5,4	2,7	20,4		6%
Cholesterol (mg)	22	11			7%
Vezels (g)	0,6	0,3	0,5		2%
Verzadigd (g)	3,4	1,7	12,7		15%
EOV (g)	1,6	0,78			2%
MOV (g)	0,2	0,1			1%
Omega 3 (g)	0,08	0,04			6%
Omega 6 (g)	0,12	0,06			1%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,04			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,05		9%
B2 (mg)	0,44	0,22		28%
B3 (mg)	1,7	0,84		10%
B6 (mg)	0,05	0,03		3%
B12 (µg)	0,64	0,32		23%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	2	1		20%
E (mg)	0,1	0,05		1%
K (µg)	0,4	0,2		1%
A (µg)	36	18		
B11 / Foliumzuur (µg)	10	5		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	264	132		26%
Fosfor (mg)	252	126		46%
Magnesium (mg)	32	16		9%
Koper (mg)	0,13	0,07		14%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,62	0,31	6%
Selenium (µg)	3,8	1,9	5%
Zink (mg)	0,96	0,48	11%
Kalium (mg)	448	224	13%
Natrium (mg)	222	111	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	36	18		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,4	0,2		
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)	0,1	0,05		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,18	0,09		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,1	0,05		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,06	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,14	0,07		
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