Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

224 kcal per maaltijd · 112 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 63 en% (waarvan suikers 63) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Milkshake, dik, vanille	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	936	468			11%
kcal (kcal)	224	112			11%
Eiwit (g)	7,7	3,9	13,8		14%
Koolhydraten (g)	35,5	17,8	63,4		14%
Suiker (g)	35,5	17,8	63,4		71%
Water (g)	149	74,5			10%
Vet (g)	6,1	3	24,3		7%
Cholesterol (mg)	24	12			8%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,8	1,9	15,2		17%
EOV (g)	1,8	0,88			2%
MOV (g)	0,23	0,11			1%
Omega 3 (g)	0,09	0,04			6%
Omega 6 (g)	0,14	0,07			2%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,04			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,03		5%
B2 (mg)	0,39	0,20		24%
B3 (mg)	2,1	1		12%
B6 (mg)	0,08	0,04		6%
B12 (µg)	1	0,52		37%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	2,4	1,2		24%
E (mg)	0,1	0,05		1%
K (µg)	0,4	0,2		1%
A (µg)	50	25		
B11 / Foliumzuur (µg)	14	7		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	292	146		29%
Fosfor (mg)	230	115		42%
Magnesium (mg)	24	12		7%
Koper (mg)	0,1	0,05		11%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,2	0,1	2%
Selenium (µg)	4,6	2,3	7%
Zink (mg)	0,78	0,39	9%
Kalium (mg)	366	183	10%
Natrium (mg)	190	95	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10	5		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	50	25		6%
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)	0,2	0,10		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,12	0,06		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,07	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,15	0,08		
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