Recept

Recept · 1 maaltijd · 22 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

98,6 kcal per maaltijd · 448 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 64 en% (waarvan suikers 58) · vet 32 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Milky Way	22 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	414	1883			5%
kcal (kcal)	98,6	448			5%
Eiwit (g)	0,88	4	3,6		2%
Koolhydraten (g)	15,8	71,9	64,2		6%
Suiker (g)	14,3	65,1	58,1		29%
Water (g)	1,7	7,6			0%
Vet (g)	3,5	15,9	31,9		4%
Cholesterol (mg)	1,5	7			1%
Vezels (g)	0,13	0,6	0,3		0%
Verzadigd (g)	1,7	7,7	15,5		8%
EOV (g)	1,4	6,3			2%
MOV (g)	0,15	0,7			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,15	0,7			2%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,04			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,04	0,19		3%
B3 (mg)	0,02	0,1		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,02	0,1		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	6,2	28		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,88	4		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,8	90		2%
Fosfor (mg)	18,5	84		3%
Magnesium (mg)	4,6	21		1%
Koper (mg)	0,02	0,11		3%
Jodium (µg)	1,5	6,6		1%

IJzer (mg)	0,24	1,1	2%
Selenium (µg)	0,22	1	0%
Zink (mg)	0,1	0,47	1%
Kalium (mg)	31,9	145	1%
Natrium (mg)	49,9	227	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6,2	28		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,48	2,2		1%
Eiwit dierlijk (g)	0,4	1,8		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,5	6,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,3	14,9		
Transvetten (g)	0,02	0,1		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,02	0,09		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,06		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,08		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0,01	0,05		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,24	1,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	6,2	28		
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