Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

710 kcal per maaltijd · 355 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 41 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 29) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Modifast Intensive maaltijdvervanger, milkshake, bereid met water, 12% eiwitten	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2998	1499			36%
kcal (kcal)	710	355			36%
Eiwit (g)	73,6	36,8	41,5		131%
Koolhydraten (g)	71,4	35,7	40,2		27%
Suiker (g)	51,4	25,7	29,0		103%
Water (g)	24	12			2%
Vet (g)	9,8	4,9	12,4		11%
Cholesterol (mg)	16	8			5%
Vezels (g)	21,2	10,6	6,0		71%
Verzadigd (g)	1,4	0,7	1,8		6%
EOV (g)	2,2	1,1			2%
MOV (g)	5,4	2,7			22%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	2,2	1,1		200%
B2 (mg)	2,9	1,4		179%
B3 (mg)	25,6	12,8		151%
B6 (mg)	2,9	1,4		191%
B12 (µg)	4,3	2,1		152%
C (mg)	106	53		141%
D (µg)	7,2	3,6		72%
E (mg)	21,2	10,6		163%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	1418	709		
B11 / Foliumzuur (µg)	724	362		241%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1276	638		128%
Fosfor (mg)	1276	638		232%
Magnesium (mg)	496	248		142%
Koper (mg)	3,4	1,7		378%
Jodium (µg)	212	106		141%

IJzer (mg)	25,6	12,8	233%
Selenium (µg)	124	62	177%
Zink (mg)	21,2	10,6	236%
Kalium (mg)	2852	1426	81%
Natrium (mg)	1574	787	105%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1418	709		177%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	73,6	36,8		131%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	20	10		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	9,4	4,7		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	25,6	12,8		

Retinol equivalenten (RE) (µg)	1418	709
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