Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

123 kcal per maaltijd · 411 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 44 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 6) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Muscle Milk, eiwitsupplement op melkbasis, poeder	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	516	1720			6%
kcal (kcal)	123	411			6%
Eiwit (g)	13,7	45,7	44,5		24%
Koolhydraten (g)	3,4	11,4	11,1		1%
Suiker (g)	1,7	5,7	5,6		3%
Water (g)	4,5	15			0%
Vet (g)	5,1	17,1	37,5		6%
Cholesterol (mg)	6,3	21			2%
Vezels (g)	2,1	7,1	3,5		7%
Verzadigd (g)	0,47	1,6	3,4		2%
EOV (g)	3,6	12,1			4%
MOV (g)	0,53	1,8			2%
Omega 3 (g)	0,02	0,06			1%
Omega 6 (g)	0,51	1,7			6%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,06			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,21	0,71		19%
B2 (mg)	0,26	0,86		16%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,3	1		20%
B12 (µg)	0,9	3		32%
C (mg)	9	30		12%
D (µg)	1,5	5		15%
E (mg)	2,1	7,1		16%
K (µg)	0,15	0,5		0%
A (µg)	225	750		
B11 / Foliumzuur (µg)	102	340		34%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	150	500		15%
Fosfor (mg)	193	643		35%
Magnesium (mg)	60	200		17%
Koper (mg)	0,3	1		33%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,6	8,6	23%
Selenium (µg)	10,1	33,8	14%
Zink (mg)	2,1	7,1	24%
Kalium (mg)	339	1129	10%
Natrium (mg)	98,7	329	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	225	750		28%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,15	0,5		
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)	2,1	7,1		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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