Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

119 kcal per maaltijd · 396 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 51 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 4) · vet 27 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	497	1657			6%
kcal (kcal)	119	396			6%
Eiwit (g)	15	50	50,5		27%
Koolhydraten (g)	6	20	20,2		2%
Suiker (g)	1,2	4	4,0		2%
Water (g)	3,6	12			0%
Vet (g)	3,6	12	27,3		4%
Cholesterol (mg)	3	10			1%
Vezels (g)	0,6	2	1,0		2%
Verzadigd (g)	0,33	1,1	2,5		1%
EOV (g)	2,5	8,5			3%
MOV (g)	0,37	1,2			2%
Omega 3 (g)	0,01	0,04			1%
Omega 6 (g)	0,36	1,2			4%
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)	0,3	1		27%
B2 (mg)	0,36	1,2		22%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,42	1,4		28%
B12 (µg)	1,3	4,2		45%
C (mg)	12,6	42		17%
D (µg)	2,1	7		21%
E (mg)	2,8	9,5		22%
K (µg)	0,15	0,5		0%
A (µg)	315	1050		
B11 / Foliumzuur (µg)	143	476		48%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	360	1200		36%
Fosfor (mg)	210	700		38%
Magnesium (mg)	84	280		24%
Koper (mg)	0,42	1,4		47%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	3,6	12	33%
Selenium (µg)	10,1	33,8	14%
Zink (mg)	3	10	33%
Kalium (mg)	252	840	7%
Natrium (mg)	75	250	5%

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)	315	1050		39%
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)	2,8	9,5		
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