Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

142 kcal per maaltijd · 71 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 28) · vet 32 en% (waarvan verzadigd 3).

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Nestlé dreumesmelk 2+, groeimelk, per 100 ml, bereid	200 ml

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	594	297			7%
kcal (kcal)	142	71			7%
Eiwit (g)	4,2	2,1	11,8		8%
Koolhydraten (g)	19,8	9,9	55,8		8%
Suiker (g)	9,8	4,9	27,6		20%
Water (g)	171	85,5			11%
Vet (g)	5	2,5	31,7		6%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	–	–			–
Verzadigd (g)	0,4	0,2	2,5		2%
EOV (g)	–	–			–
MOV (g)	–	–			–
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)	0,44	0,22		40%
B2 (mg)	0,46	0,23		29%
B3 (mg)	4,6	2,3		27%
B6 (mg)	0,48	0,24		32%
B12 (µg)	0,32	0,16		11%
C (mg)	18	9		24%
D (µg)	2,2	1,1		22%
E (mg)	1,6	0,8		12%
K (µg)	9,4	4,7		13%
A (µg)	174	87		
B11 / Foliumzuur (µg)	74,4	37,2		25%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	208	104		21%
Fosfor (mg)	126	63		23%
Magnesium (mg)	26	13		7%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	42,2	21,1		28%

IJzer (mg)	2,6	1,3	24%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	1,5	0,73	16%
Kalium (mg)	198	99	6%
Natrium (mg)	80	40	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	174	87		22%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	9,4	4,7		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	4,2	2,1		8%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	10	5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,8	2,4		
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)	2,6	1,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	174	87		
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