Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

70,5 kcal per maaltijd · 47 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 61 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 28) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Optimel magere kwark met vruchten of vanille, gezoet, mager	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	297	198			4%
kcal (kcal)	70,5	47			4%
Eiwit (g)	10,8	7,2	61,3		19%
Koolhydraten (g)	6,2	4,1	34,9		2%
Suiker (g)	5	3,3	28,1		10%
Water (g)	131	87,2			9%
Vet (g)	0,15	0,1	1,9		0%
Cholesterol (mg)	1,5	1			1%
Vezels (g)	0,45	0,3	1,3		2%
Verzadigd (g)	0,15	0,1	1,9		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,04		5%
B2 (mg)	0,3	0,2		19%
B3 (mg)	2,7	1,8		16%
B6 (mg)	0,03	0,02		2%
B12 (µg)	0,57	0,38		20%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	1,1	0,7		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	36	24		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	231	154		23%
Fosfor (mg)	207	138		38%
Magnesium (mg)	21	14		6%
Koper (mg)	0,03	0,02		3%
Jodium (µg)	21,3	14,2		14%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	6	4	9%
Zink (mg)	0,92	0,61	10%
Kalium (mg)	246	164	7%
Natrium (mg)	69	46	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,5	5		0%
Alfa-caroteen (µg)	1,5	1		0%
Luteine (µg)	1,5	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0,15	0,1		0%
Eiwit dierlijk (g)	10,5	7		19%
Stikstof (g)	1,7	1,1		
Polysacchariden (g)	1,2	0,8		
K2 (µg)	1,1	0,7		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,15	0,1		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,5	1		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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