Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

148 kcal per maaltijd · 74 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 44 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 43) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Profeel proteïnedrank, met 1 µg vitamine D, Valio	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	626	313			7%
kcal (kcal)	148	74			7%
Eiwit (g)	16,1	8,1	43,6		29%
Koolhydraten (g)	16,1	8	43,5		6%
Suiker (g)	16,1	8	43,5		32%
Water (g)	164	82			11%
Vet (g)	2	1,0	12,1		2%
Cholesterol (mg)	11,5	5,8			4%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,4	0,7	8,5		6%
EOV (g)	0,48	0,24			1%
MOV (g)	0,05	0,02			0%
Omega 3 (g)	0,01	< 0,01			1%
Omega 6 (g)	0,03	0,01			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	< 0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,03		5%
B2 (mg)	0,32	0,16		20%
B3 (mg)	1,5	0,73		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,7	0,35		25%
C (mg)	2	0,98		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,04	0,02		0%
K (µg)	0,5	0,25		1%
A (µg)	21,4	10,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,3	3,7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	260	130		26%
Fosfor (mg)	158	79,1		29%
Magnesium (mg)	21,1	10,6		6%
Koper (mg)	0,03	0,02		4%
Jodium (µg)	26,4	13,2		18%

IJzer (mg)	0,11	0,05	1%
Selenium (µg)	4,8	2,4	7%
Zink (mg)	0,72	0,36	8%
Kalium (mg)	551	276	16%
Natrium (mg)	166	83,1	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12,8	6,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	22,5	11,2		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,6	1,3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,35	0,17		
Som van vetzuren (g)	1,9	0,97		
Transvetten (g)	0,03	0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,04	0,02		
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)	–	–		
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