Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

114 kcal per maaltijd · 57 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 56 en% · koolhydraten 25 en% (waarvan suikers 24) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	484	242			6%
kcal (kcal)	114	57			6%
Eiwit (g)	16,1	8,1	56,5		29%
Koolhydraten (g)	7,2	3,6	25,4		3%
Suiker (g)	6,9	3,4	24,1		14%
Water (g)	172	86			11%
Vet (g)	2	1	15,8		2%
Cholesterol (mg)	3,1	1,6			1%
Vezels (g)	0,97	0,49	1,7		3%
Verzadigd (g)	1,2	0,59	9,3		5%
EOV (g)	0,54	0,27			1%
MOV (g)	0,06	0,03			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 6 (g)	0,03	0,01			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,03		6%
B2 (mg)	0,35	0,17		22%
B3 (mg)	1,8	0,88		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,1	0,53		38%
C (mg)	2,2	1,1		3%
D (µg)	2	1		20%
E (mg)	0,01	0,01		0%
K (µg)	0,48	0,24		1%
A (µg)	4,7	2,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	9	4,5		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	224	112		22%
Fosfor (mg)	186	93,2		34%
Magnesium (mg)	38,4	19,2		11%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	27,6	13,8		18%

IJzer (mg)	0,43	0,21	4%
Selenium (µg)	5,1	2,5	7%
Zink (mg)	1	0,5	11%
Kalium (mg)	403	202	12%
Natrium (mg)	92,3	46,1	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,4	3,7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	5,3	2,6		1%
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)	0,36	0,18		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,37	0,18		
Som van vetzuren (g)	1,8	0,89		
Transvetten (g)	0,01	< 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)	0,01	0,01		
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