Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

115 kcal per maaltijd · 92 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 74 en% (waarvan suikers 62) · vet 14 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pudding gemaakt met halfvolle melk, huisgemaakt recept	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	488	390			6%
kcal (kcal)	115	92			6%
Eiwit (g)	3,6	2,9	12,6		6%
Koolhydraten (g)	21,3	17	73,9		8%
Suiker (g)	17,8	14,2	61,7		36%
Water (g)	97,1	77,7			6%
Vet (g)	1,8	1,4	13,7		2%
Cholesterol (mg)	6,3	5			2%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,1	0,9	8,8		5%
EOV (g)	0,38	0,3			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			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)	0,04	0,03		3%
B2 (mg)	0,2	0,16		13%
B3 (mg)	1	0,8		6%
B6 (mg)	0,04	0,03		2%
B12 (µg)	0,49	0,39		17%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,13	0,1		1%
K (µg)	0,75	0,6		1%
A (µg)	16,3	13		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,1	5,7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	133	106		13%
Fosfor (mg)	115	92		21%
Magnesium (mg)	13,8	11		4%
Koper (mg)	0,01	0,01		1%
Jodium (µg)	16,1	12,9		11%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	1,3	1	2%
Zink (mg)	0,45	0,36	5%
Kalium (mg)	176	141	5%
Natrium (mg)	239	191	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8,8	7		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1,3	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	16,3	13		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,25	0,2		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	3,6	2,9		6%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,5	2,8		
K2 (µg)	0,5	0,4		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,6	1,3		
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)	0,13	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,05	0,04		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,04	0,03		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,03	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,03		
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)	0,04	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	17,5	14		
Verz vetz rest (g)	0,03	0,02		

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