Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

94 kcal per maaltijd · 47 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 89 en% (waarvan suikers 89) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sapdrank, met wei, vitamines en probiotica, lactosearm, Gefilus	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	400	200			5%
kcal (kcal)	94	47			5%
Eiwit (g)	0,74	0,37	3,1		1%
Koolhydraten (g)	21	10,5	89,2		8%
Suiker (g)	21	10,5	89,2		42%
Water (g)	176	88,2			12%
Vet (g)	0,6	0,3	5,8		1%
Cholesterol (mg)	0,4	0,2			0%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,13	0,07	1,3		1%
EOV (g)	0,06	0,03			0%
MOV (g)	0,25	0,13			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,01			2%
Omega 6 (g)	0,23	0,11			3%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,05		9%
B2 (mg)	0,09	0,04		5%
B3 (mg)	3,4	1,7		20%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,8	0,4		29%
C (mg)	80	40		107%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,06	0,03		0%
K (µg)	0,26	0,13		0%
A (µg)	0,3	0,15		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,7	8,3		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	170	85		17%
Fosfor (mg)	75,8	37,9		14%
Magnesium (mg)	20,6	10,3		6%
Koper (mg)	0,07	0,04		8%
Jodium (µg)	1,7	0,85		1%

IJzer (mg)	0,31	0,15	3%
Selenium (µg)	0,77	0,39	1%
Zink (mg)	0,27	0,14	3%
Kalium (mg)	270	135	8%
Natrium (mg)	20,9	10,4	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	36,9	18,5		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,5	1,8		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,14	0,07		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,89	0,45		
Som van vetzuren (g)	0,44	0,22		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,06	0,03		
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