Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

216 kcal per maaltijd · 108 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 20 en% · vet 58 en% (waarvan verzadigd 38) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Schapenmelk	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	902	451			11%
kcal (kcal)	216	108			11%
Eiwit (g)	12	6	22,1		21%
Koolhydraten (g)	10,7	5,4	19,9		4%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	161	80,7			11%
Vet (g)	14	7	58,3		16%
Cholesterol (mg)	54	27			18%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	9,2	4,6	38,4		41%
EOV (g)	3,4	1,7			4%
MOV (g)	0,62	0,31			3%
Omega 3 (g)	0,25	0,13			19%
Omega 6 (g)	0,36	0,18			4%
Omega 3 ALA (g)	0,25	0,13			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,07		12%
B2 (mg)	0,71	0,36		44%
B3 (mg)	3,6	1,8		21%
B6 (mg)	0,12	0,06		8%
B12 (µg)	1,4	0,71		51%
C (mg)	8,4	4,2		11%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	88	44		
B11 / Foliumzuur (µg)	14	7		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	386	193		39%
Fosfor (mg)	316	158		57%
Magnesium (mg)	36	18		10%
Koper (mg)	0,09	0,05		10%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,2	0,1	2%
Selenium (µg)	3,4	1,7	5%
Zink (mg)	1,1	0,54	12%
Kalium (mg)	274	137	8%
Natrium (mg)	88	44	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	88	44		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,41	0,2		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,29	0,15		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,28	0,14		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,8	0,4		
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