Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

136 kcal per maaltijd · 68 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 52) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 0 en% · alcohol 41 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Screwdriver, cocktail met sinaasappelsap en wodka	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	570	285			7%
kcal (kcal)	136	68			7%
Eiwit (g)	0,98	0,49	2,9		2%
Koolhydraten (g)	17,6	8,8	51,8		7%
Suiker (g)	17,6	8,8	51,8		35%
Water (g)	172	86,2			11%
Vet (g)	0,25	0,12	1,6		0%
Cholesterol (mg)	0,36	0,18			0%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,05	0,02	0,3		0%
EOV (g)	0,05	0,03			0%
MOV (g)	0,1	0,05			0%
Omega 3 (g)	0,05	0,02			4%
Omega 6 (g)	0,06	0,03			1%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,02			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,06		11%
B2 (mg)	0,04	0,02		2%
B3 (mg)	0,94	0,47		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	63,4	31,7		84%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,28	0,14		2%
K (µg)	0,35	0,18		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	44	22		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,6	8,8		2%
Fosfor (mg)	28,2	14,1		5%
Magnesium (mg)	15,8	7,9		5%
Koper (mg)	0,04	0,02		4%
Jodium (µg)	1,8	0,88		1%

IJzer (mg)	0,18	0,09	2%
Selenium (µg)	0,09	0,04	0%
Zink (mg)	0,07	0,04	1%
Kalium (mg)	334	167	10%
Natrium (mg)	6,7	3,3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,9	2,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,3	0,66		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,16	0,08		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	7,9	4		
Organische zuren (g)	1,1	0,56		
Som van vetzuren (g)	0,2	0,1		
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)	0,28	0,14		
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