Recept

Recept · 1 maaltijd · 330 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

271 kcal per maaltijd · 82 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 39 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 41) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Eiwitdrank, 1,6% vet	330 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1148	348			14%
kcal (kcal)	271	82			14%
Eiwit (g)	26,5	8	39,1		47%
Koolhydraten (g)	28,5	8,6	42,2		11%
Suiker (g)	28	8,5	41,4		56%
Water (g)	265	80,3			18%
Vet (g)	5,3	1,6	17,5		6%
Cholesterol (mg)	22,3	6,7			7%
Vezels (g)	1,5	0,46	1,1		5%
Verzadigd (g)	3,4	1	11,4		15%
EOV (g)	1,3	0,39			1%
MOV (g)	0,12	0,04			0%
Omega 3 (g)	0,02	< 0,01			1%
Omega 6 (g)	0,09	0,03			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	< 0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,03		9%
B2 (mg)	0,53	0,16		33%
B3 (mg)	2,6	0,8		15%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,1	0,34		40%
C (mg)	3,1	0,93		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,09	0,03		1%
K (µg)	1,2	0,35		2%
A (µg)	45,6	13,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,8	4,2		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	700	212		70%
Fosfor (mg)	289	87,5		53%
Magnesium (mg)	59,2	17,9		17%
Koper (mg)	0,05	0,02		6%
Jodium (µg)	43,1	13,1		29%

IJzer (mg)	0,72	0,22	7%
Selenium (µg)	7,8	2,4	11%
Zink (mg)	1,5	0,45	17%
Kalium (mg)	1044	317	30%
Natrium (mg)	265	80,4	18%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	24,4	7,4		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	47,6	14,4		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,2	1,3		
Polysacchariden (g)	0,53	0,16		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,56	0,17		
Som van vetzuren (g)	4,9	1,5		
Transvetten (g)	0,06	0,02		
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)	0,09	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