Recept

Recept · 1 maaltijd · 330 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

205 kcal per maaltijd · 62 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 65 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 29) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Eiwitdrank, eiwitshake, Fast	330 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	871	264			10%
kcal (kcal)	205	62			10%
Eiwit (g)	33	10	64,5		59%
Koolhydraten (g)	15,2	4,6	29,6		6%
Suiker (g)	14,8	4,5	28,9		30%
Water (g)	276	83,5			18%
Vet (g)	1	0,3	4,4		1%
Cholesterol (mg)	8,8	2,7			3%
Vezels (g)	1	0,3	1,0		3%
Verzadigd (g)	0,53	0,16	2,3		2%
EOV (g)	0,24	0,07			0%
MOV (g)	0,03	0,01			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 6 (g)	0,03	0,01			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	< 0,01			0%
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)	0,54	0,16		34%
B3 (mg)	2,7	0,81		16%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,2	0,35		41%
C (mg)	3,5	1,1		5%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,01	< 0,01		0%
K (µg)	0,61	0,18		1%
A (µg)	1,5	0,45		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,4	4,1		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	842	255		84%
Fosfor (mg)	286	86,7		52%
Magnesium (mg)	55,2	16,7		16%
Koper (mg)	0,06	0,02		7%
Jodium (µg)	52,8	16		35%

IJzer (mg)	0,51	0,16	5%
Selenium (µg)	7,9	2,4	11%
Zink (mg)	1,5	0,44	16%
Kalium (mg)	1195	362	34%
Natrium (mg)	332	100	22%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9,5	2,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,3	0,69		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5,3	1,6		
Polysacchariden (g)	0,36	0,11		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,57	0,17		
Som van vetzuren (g)	0,8	0,24		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
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)	0,01	< 0,01		
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