Recept

Recept · 1 maaltijd · 330 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

142 kcal per maaltijd · 43 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 71 en% · koolhydraten 16 en% (waarvan suikers 15) · vet 13 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sportdrank, eiwitdrank, eiwitsmoothie, Fast	330 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	601	182			7%
kcal (kcal)	142	43			7%
Eiwit (g)	25,1	7,6	70,8		45%
Koolhydraten (g)	5,6	1,7	15,8		2%
Suiker (g)	5,3	1,6	15,0		11%
Water (g)	297	90			20%
Vet (g)	2,1	0,63	13,1		2%
Cholesterol (mg)	0,03	0,01			0%
Vezels (g)	0,11	0,03	0,1		0%
Verzadigd (g)	1,3	0,39	8,1		6%
EOV (g)	0,64	0,19			1%
MOV (g)	0,10	0,03			0%
Omega 3 (g)	0,01	< 0,01			1%
Omega 6 (g)	0,02	0,01			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	< 0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	< 0,01		1%
B2 (mg)	0,01	< 0,01		0%
B3 (mg)	0,35	0,1		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,79	0,24		28%
C (mg)	8,4	2,6		11%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,07	0,02		1%
K (µg)	0,31	0,10		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,5	1,7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,8	3,3		1%
Fosfor (mg)	3,3	1		1%
Magnesium (mg)	2	0,62		1%
Koper (mg)	0,01	< 0,01		1%
Jodium (µg)	0,2	0,06		0%

IJzer (mg)	0,03	0,01	0%
Selenium (µg)	0,18	0,06	0%
Zink (mg)	0,01	< 0,01	0%
Kalium (mg)	39,5	12	1%
Natrium (mg)	29,6	9	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	30	9,1		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,6	0,78		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4	1,2		
Polysacchariden (g)	0,3	0,09		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,13	0,04		
Som van vetzuren (g)	2	0,61		
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)	0,07	0,02		
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