Recept

Recept · 1 maaltijd · 330 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

343 kcal per maaltijd · 104 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 64 en% (waarvan suikers 34) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hersteldrank, Gainomax	330 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1452	440			17%
kcal (kcal)	343	104			17%
Eiwit (g)	26,1	7,9	30,4		47%
Koolhydraten (g)	55,1	16,7	64,2		21%
Suiker (g)	28,9	8,8	33,7		58%
Water (g)	243	73,6			16%
Vet (g)	1,8	0,54	4,7		2%
Cholesterol (mg)	13,1	4			4%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,2	0,38	3,3		6%
EOV (g)	0,42	0,13			0%
MOV (g)	0,04	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			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,03		8%
B2 (mg)	0,48	0,14		30%
B3 (mg)	2,2	0,67		13%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1	0,31		37%
C (mg)	3	0,92		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,04	0,01		0%
K (µg)	0,6	0,18		1%
A (µg)	13,9	4,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	11	3,3		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	693	210		69%
Fosfor (mg)	237	71,8		43%
Magnesium (mg)	32,7	9,9		9%
Koper (mg)	0,05	0,02		6%
Jodium (µg)	39,5	12		26%

IJzer (mg)	0,15	0,05	1%
Selenium (µg)	7,2	2,2	10%
Zink (mg)	1,1	0,33	12%
Kalium (mg)	882	267	25%
Natrium (mg)	282	85,6	19%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	16,1	4,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	15,2	4,6		2%
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)	23,7	7,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,52	0,16		
Som van vetzuren (g)	1,7	0,52		
Transvetten (g)	0,02	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)	0,04	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