Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

108 kcal per maaltijd · 54 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 25) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Talkkunapiimä, karnemelk met talkkunameel (geroosterd graanmeel)	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	458	229			5%
kcal (kcal)	108	54			5%
Eiwit (g)	7,4	3,7	27,5		13%
Koolhydraten (g)	13,3	6,7	49,3		5%
Suiker (g)	6,9	3,4	25,5		14%
Water (g)	172	85,9			11%
Vet (g)	2	1,0	16,6		2%
Cholesterol (mg)	12,5	6,2			4%
Vezels (g)	1,1	0,56	2,1		4%
Verzadigd (g)	0,92	0,46	7,7		4%
EOV (g)	0,43	0,22			0%
MOV (g)	0,17	0,09			1%
Omega 3 (g)	0,01	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,15	0,08			2%
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)	0,12	0,06		11%
B2 (mg)	0,37	0,19		23%
B3 (mg)	2,7	1,4		16%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,76	0,38		27%
C (mg)	1,9	0,94		3%
D (µg)	0,07	0,03		1%
E (mg)	0,07	0,04		1%
K (µg)	0,66	0,33		1%
A (µg)	9,1	4,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	30,8	15,4		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	242	121		24%
Fosfor (mg)	229	115		42%
Magnesium (mg)	35,5	17,8		10%
Koper (mg)	0,08	0,04		9%
Jodium (µg)	51,3	25,7		34%

IJzer (mg)	0,89	0,44	8%
Selenium (µg)	6,2	3,1	9%
Zink (mg)	1,2	0,62	14%
Kalium (mg)	364	182	10%
Natrium (mg)	131	65,7	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6,9	3,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	9,7	4,8		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,2	0,59		
Polysacchariden (g)	6,4	3,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,7	0,85		
Som van vetzuren (g)	1,6	0,78		
Transvetten (g)	0,04	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)	0,07	0,04		
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