Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

113 kcal per maaltijd · 75 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 70 en% (waarvan suikers 70) · vet 11 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Viili, Finse dikke zure melk, met smaak, 1% vet, lactosearm	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	474	316			6%
kcal (kcal)	113	75			6%
Eiwit (g)	5	3,3	17,6		9%
Koolhydraten (g)	19,7	13,1	69,9		8%
Suiker (g)	19,7	13,1	69,9		39%
Water (g)	123	81,9			8%
Vet (g)	1,4	0,9	10,8		2%
Cholesterol (mg)	5,7	3,8			2%
Vezels (g)	0,12	0,08	0,2		0%
Verzadigd (g)	0,97	0,65	7,8		4%
EOV (g)	0,33	0,22			0%
MOV (g)	0,03	0,02			0%
Omega 3 (g)	0,01	< 0,01			0%
Omega 6 (g)	0,02	0,02			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)	0,05	0,04		5%
B2 (mg)	0,26	0,18		17%
B3 (mg)	1,4	0,9		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,15	0,1		5%
C (mg)	1,8	1,2		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,06	0,04		0%
K (µg)	0,38	0,26		1%
A (µg)	11	7,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,3	4,2		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	165	110		17%
Fosfor (mg)	129	86		23%
Magnesium (mg)	16,4	10,9		5%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	24,3	16,2		16%

IJzer (mg)	0,09	0,06	1%
Selenium (µg)	3,9	2,6	6%
Zink (mg)	0,59	0,39	7%
Kalium (mg)	244	163	7%
Natrium (mg)	59,7	39,8	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	13,7	9,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	12,2	8,1		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,77	0,52		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,33	0,22		
Som van vetzuren (g)	1,4	0,9		
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)	0,06	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