Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

128 kcal per maaltijd · 85 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 56) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Viili, Finse dikke zure melk, met smaak, 2% vet, lactosearm	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	537	358			6%
kcal (kcal)	128	85			6%
Eiwit (g)	3,9	2,6	12,1		7%
Koolhydraten (g)	17,9	11,9	56,0		7%
Suiker (g)	17,8	11,9	55,9		36%
Water (g)	119	79,2			8%
Vet (g)	2,6	1,7	18,5		3%
Cholesterol (mg)	11,6	7,7			4%
Vezels (g)	0,14	0,09	0,2		0%
Verzadigd (g)	1,7	1,2	12,2		8%
EOV (g)	0,61	0,41			1%
MOV (g)	0,06	0,04			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,04	0,03			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)	0,04	0,03		4%
B2 (mg)	0,22	0,15		14%
B3 (mg)	1,2	0,77		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,15	0,1		5%
C (mg)	1,7	1,1		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,11	0,07		1%
K (µg)	11,3	7,5		16%
A (µg)	19,7	13,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,9	5,3		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	157	105		16%
Fosfor (mg)	131	87,5		24%
Magnesium (mg)	16,6	11,1		5%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	22,8	15,2		15%

IJzer (mg)	0,11	0,08	1%
Selenium (µg)	3,7	2,4	5%
Zink (mg)	0,6	0,4	7%
Kalium (mg)	246	164	7%
Natrium (mg)	66,8	44,5	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18,6	12,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	21,3	14,2		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,62	0,41		
Polysacchariden (g)	0,05	0,03		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	5,4	3,6		
Som van vetzuren (g)	2,5	1,6		
Transvetten (g)	0,06	0,04		
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)	0,11	0,07		
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