Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

73,5 kcal per maaltijd · 49 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 29 en% (waarvan suikers 29) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 31) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Viili, Finse dikke zure melk, naturel, light, 2,5% vet	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	306	204			4%
kcal (kcal)	73,5	49			4%
Eiwit (g)	4,4	2,9	24,0		8%
Koolhydraten (g)	5,4	3,6	29,4		2%
Suiker (g)	5,4	3,6	29,4		11%
Water (g)	134	89			9%
Vet (g)	3,8	2,5	45,9		4%
Cholesterol (mg)	13,4	8,9			4%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,5	1,7	30,5		11%
EOV (g)	0,88	0,59			1%
MOV (g)	0,08	0,06			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,05	0,04			1%
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	0,03		4%
B2 (mg)	0,25	0,17		16%
B3 (mg)	1,3	0,87		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,3	0,2		11%
C (mg)	1,5	1		2%
D (µg)	0,03	0,02		0%
E (mg)	0,08	0,05		1%
K (µg)	12,6	8,4		18%
A (µg)	25	16,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,8	5,8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	194	129		19%
Fosfor (mg)	150	100		27%
Magnesium (mg)	18	12		5%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	25,5	17		17%

IJzer (mg)	0,09	0,06	1%
Selenium (µg)	4,1	2,8	6%
Zink (mg)	0,68	0,45	8%
Kalium (mg)	240	160	7%
Natrium (mg)	75	50	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	14,9	9,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	26,3	17,5		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,71	0,47		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,5	2,4		
Transvetten (g)	0,09	0,06		
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)	0,08	0,05		
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