Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

55,5 kcal per maaltijd · 37 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 36 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 51) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Viili, Finse dikke zure melk, naturel, vetvrij	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	236	157			3%
kcal (kcal)	55,5	37			3%
Eiwit (g)	5	3,3	35,7		9%
Koolhydraten (g)	7	4,7	50,8		3%
Suiker (g)	7	4,7	50,8		14%
Water (g)	136	90,5			9%
Vet (g)	0,75	0,5	12,2		1%
Cholesterol (mg)	3,5	2,4			1%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,47	0,31	7,6		2%
EOV (g)	0,16	0,11			0%
MOV (g)	0,02	0,01			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 6 (g)	0,01	0,01			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,03		5%
B2 (mg)	0,28	0,19		17%
B3 (mg)	1,3	0,86		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,3	0,2		11%
C (mg)	1,8	1,2		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,01	0,01		0%
K (µg)	0,3	0,2		0%
A (µg)	6,7	4,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,4	4,2		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	180	120		18%
Fosfor (mg)	135	90		25%
Magnesium (mg)	17,6	11,8		5%
Koper (mg)	0,01	0,01		2%
Jodium (µg)	25,5	17		17%

IJzer (mg)	0,06	0,04	1%
Selenium (µg)	4,1	2,8	6%
Zink (mg)	0,64	0,42	7%
Kalium (mg)	236	158	7%
Natrium (mg)	64,9	43,3	4%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,73	0,49		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,3	0,2		
Som van vetzuren (g)	0,65	0,44		
Transvetten (g)	0,01	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)	0,01	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