Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

176 kcal per maaltijd · 88 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 44 en% (waarvan suikers 12) · vet 32 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Voedingssupplement, voor diabetici, vloeibaar	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	736	368			9%
kcal (kcal)	176	88			9%
Eiwit (g)	8,8	4,4	20,0		16%
Koolhydraten (g)	19,4	9,7	44,0		7%
Suiker (g)	5,3	2,6	12,0		11%
Water (g)	159	79,7			11%
Vet (g)	6,2	3,1	31,5		7%
Cholesterol (mg)	4	2			1%
Vezels (g)	4,4	2,2	5,0		15%
Verzadigd (g)	0,46	0,23	2,4		2%
EOV (g)	4,6	2,3			5%
MOV (g)	0,79	0,40			3%
Omega 3 (g)	0,01	< 0,01			0%
Omega 6 (g)	0,78	0,39			9%
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)	0,33	0,17		30%
B2 (mg)	0,37	0,19		23%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,44	0,22		29%
B12 (µg)	1,3	0,66		47%
C (mg)	52,8	26,4		70%
D (µg)	2,2	1,1		22%
E (mg)	2,9	1,5		22%
K (µg)	17,6	8,8		25%
A (µg)	330	165		
B11 / Foliumzuur (µg)	150	75		50%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	220	110		22%
Fosfor (mg)	220	110		40%
Magnesium (mg)	88	44		25%
Koper (mg)	0,44	0,22		49%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	4	2	36%
Selenium (µg)	15,4	7,7	22%
Zink (mg)	3,3	1,7	37%
Kalium (mg)	352	176	10%
Natrium (mg)	184	92	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	330	165		41%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	17,6	8,8		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,9	1,5		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	< 0,01		
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