Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

132 kcal per maaltijd · 66 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 82 en% (waarvan suikers 82) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vruchtendrank, ananas, wortel en mango, Valio Hevi Shot	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	552	276			7%
kcal (kcal)	132	66			7%
Eiwit (g)	1,6	0,8	4,8		3%
Koolhydraten (g)	27,2	13,6	82,4		10%
Suiker (g)	27	13,5	81,9		54%
Water (g)	165	82,7			11%
Vet (g)	0,66	0,33	4,5		1%
Cholesterol (mg)	0,2	0,1			0%
Vezels (g)	2,9	1,4	4,3		10%
Verzadigd (g)	0,09	0,04	0,6		0%
EOV (g)	0,07	0,03			0%
MOV (g)	0,3	0,15			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,02			3%
Omega 6 (g)	0,26	0,13			3%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,02			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,07		13%
B2 (mg)	0,1	0,05		7%
B3 (mg)	3,2	1,6		19%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	60	30		80%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,9	0,45		7%
K (µg)	9,2	4,6		13%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	60	30		20%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	47,3	23,7		5%
Fosfor (mg)	56	28		10%
Magnesium (mg)	32,3	16,2		9%
Koper (mg)	0,1	0,05		11%
Jodium (µg)	3	1,5		2%

IJzer (mg)	0,75	0,38	7%
Selenium (µg)	0,66	0,33	1%
Zink (mg)	0,28	0,14	3%
Kalium (mg)	586	293	17%
Natrium (mg)	17,6	8,8	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3664	1832		92%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	390	195		49%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,26	0,13		
Polysacchariden (g)	0,16	0,08		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,8	0,91		
Som van vetzuren (g)	0,46	0,23		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,9	0,45		
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