Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

136 kcal per maaltijd · 68 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 82 en% (waarvan suikers 81) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vruchtendrank, appel, wortel en aardbei, Valio Hevi Shot	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	556	278			7%
kcal (kcal)	136	68			7%
Eiwit (g)	1	0,52	3,1		2%
Koolhydraten (g)	27,9	13,9	81,9		11%
Suiker (g)	27,4	13,7	80,7		55%
Water (g)	163	81,3			11%
Vet (g)	0,97	0,48	6,4		1%
Cholesterol (mg)	0,06	0,03			0%
Vezels (g)	3,3	1,6	4,8		11%
Verzadigd (g)	0,14	0,07	0,9		1%
EOV (g)	0,07	0,03			0%
MOV (g)	0,51	0,26			2%
Omega 3 (g)	0,08	0,04			6%
Omega 6 (g)	0,44	0,22			5%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,04			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,06		10%
B2 (mg)	0,09	0,05		6%
B3 (mg)	5,3	2,6		31%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	60	30		80%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,58	0,29		4%
K (µg)	10,3	5,1		15%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	40	20		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	46,7	23,4		5%
Fosfor (mg)	46,4	23,2		8%
Magnesium (mg)	24,1	12,1		7%
Koper (mg)	0,08	0,04		9%
Jodium (µg)	2,8	1,4		2%

IJzer (mg)	0,65	0,33	6%
Selenium (µg)	0,42	0,21	1%
Zink (mg)	0,27	0,14	3%
Kalium (mg)	460	230	13%
Natrium (mg)	14,2	7,1	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2328	1164		58%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	237	118		30%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,17	0,08		
Polysacchariden (g)	0,42	0,21		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,9	0,93		
Som van vetzuren (g)	0,72	0,36		
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)	0,58	0,29		
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