Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

104 kcal per maaltijd · 52 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 83 en% (waarvan suikers 79) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vruchtendrank, fruitsnack, Mehukatti, gemiddeld	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	444	222			5%
kcal (kcal)	104	52			5%
Eiwit (g)	0,9	0,45	3,5		2%
Koolhydraten (g)	21,5	10,8	82,7		8%
Suiker (g)	20,6	10,3	79,3		41%
Water (g)	168	84,1			11%
Vet (g)	0,5	0,25	4,3		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,1	1,6	6,0		10%
Verzadigd (g)	0,05	0,02	0,4		0%
EOV (g)	0,03	0,01			0%
MOV (g)	0,16	0,08			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,02			3%
Omega 6 (g)	0,12	0,06			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,02		4%
B2 (mg)	0,05	0,02		3%
B3 (mg)	1,2	0,58		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	18,9	9,5		25%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,65	0,33		5%
K (µg)	9,3	4,7		13%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,1	4,6		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,5	9,3		2%
Fosfor (mg)	32,8	16,4		6%
Magnesium (mg)	19,5	9,7		6%
Koper (mg)	0,07	0,04		8%
Jodium (µg)	2,1	1,1		1%

IJzer (mg)	0,77	0,39	7%
Selenium (µg)	0,62	0,31	1%
Zink (mg)	0,13	0,06	1%
Kalium (mg)	325	162	9%
Natrium (mg)	4,7	2,4	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	54,2	27,1		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	5,2	2,6		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,14	0,07		
Polysacchariden (g)	0,88	0,44		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,3	0,64		
Som van vetzuren (g)	0,23	0,12		
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)	0,65	0,33		
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