Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

86 kcal per maaltijd · 43 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 89 en% (waarvan suikers 85) · vet 1 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vruchtendrank met melk, mager, met vitamines en probiotica, lactosevrij, Gefilus	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	362	181			4%
kcal (kcal)	86	43			4%
Eiwit (g)	1,6	0,78	7,3		3%
Koolhydraten (g)	19,1	9,6	89,0		7%
Suiker (g)	18,3	9,2	85,2		37%
Water (g)	179	89,3			12%
Vet (g)	0,12	0,06	1,3		0%
Cholesterol (mg)	0,46	0,23			0%
Vezels (g)	0,09	0,04	0,2		0%
Verzadigd (g)	0,04	0,02	0,4		0%
EOV (g)	0,02	0,01			0%
MOV (g)	0,03	0,01			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,02	0,01			0%
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)	0,05	0,03		5%
B2 (mg)	0,09	0,04		5%
B3 (mg)	0,71	0,36		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,16	0,08		6%
C (mg)	80	40		107%
D (µg)	2	1		20%
E (mg)	0,07	0,03		1%
K (µg)	0,19	0,09		0%
A (µg)	0,2	0,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,4	6,2		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	59,1	29,5		6%
Fosfor (mg)	45,6	22,8		8%
Magnesium (mg)	11,9	5,9		3%
Koper (mg)	0,04	0,02		4%
Jodium (µg)	7,1	3,6		5%

IJzer (mg)	0,23	0,11	2%
Selenium (µg)	1,4	0,68	2%
Zink (mg)	0,22	0,11	2%
Kalium (mg)	153	76,6	4%
Natrium (mg)	22,4	11,2	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	17,5	8,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,8	0,92		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,25	0,13		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,46	0,23		
Som van vetzuren (g)	0,08	0,04		
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)	0,07	0,03		
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