Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

116 kcal per maaltijd · 385 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 69 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 12) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wei-eiwitpoeder	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	488	1628			6%
kcal (kcal)	116	385			6%
Eiwit (g)	20	66,7	69,3		36%
Koolhydraten (g)	5,4	17,9	18,6		2%
Suiker (g)	3,5	11,5	12,0		7%
Water (g)	2	6,6			0%
Vet (g)	1,5	5,1	12,0		2%
Cholesterol (mg)	61,5	205			21%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,77	2,6	6,0		3%
EOV (g)	0,08	0,28			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,21	0,71		19%
B2 (mg)	0,26	0,86		16%
B3 (mg)	6	20,1		36%
B6 (mg)	0,3	1		20%
B12 (µg)	0,68	2,3		24%
C (mg)	0,24	0,8		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,11	0,38		1%
K (µg)	0,15	0,5		0%
A (µg)	4,5	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	60	200		20%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	76,8	256		8%
Fosfor (mg)	193	643		35%
Magnesium (mg)	54,3	181		16%
Koper (mg)	0,3	1		33%
Jodium (µg)	72	240		48%

IJzer (mg)	0,28	0,92	3%
Selenium (µg)	7,4	24,8	11%
Zink (mg)	2,1	7,1	24%
Kalium (mg)	169	564	5%
Natrium (mg)	116	385	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	4,5	15		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,15	0,5		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,1	10,5		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,77	2,6		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,11	0,38		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,02	0,06		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,02		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,02		
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)	4,5	15		
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