Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

54 kcal per maaltijd · 27 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 76 en% (waarvan suikers 76) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wei, zoet, vloeibaar	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	230	115			3%
kcal (kcal)	54	27			3%
Eiwit (g)	1,7	0,85	12,6		3%
Koolhydraten (g)	10,3	5,1	76,2		4%
Suiker (g)	10,3	5,1	76,1		21%
Water (g)	186	93,1			12%
Vet (g)	0,72	0,36	12,0		1%
Cholesterol (mg)	4	2			1%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,46	0,23	7,6		2%
EOV (g)	0,2	0,1			0%
MOV (g)	0,02	0,01			0%
Omega 3 (g)	0,01	< 0,01			0%
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)	0,07	0,04		7%
B2 (mg)	0,32	0,16		20%
B3 (mg)	0,58	0,29		3%
B6 (mg)	0,06	0,03		4%
B12 (µg)	0,56	0,28		20%
C (mg)	0,2	0,1		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	8	4		
B11 / Foliumzuur (µg)	2	1		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	94	47		9%
Fosfor (mg)	92	46		17%
Magnesium (mg)	16	8		5%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,12	0,06	1%
Selenium (µg)	3,8	1,9	5%
Zink (mg)	0,26	0,13	3%
Kalium (mg)	322	161	9%
Natrium (mg)	108	54	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4	2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	8,3	4,2		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,27	0,13		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,68	0,34		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,04	0,02		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	< 0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	< 0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
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)	8,7	4,3		

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