Recept

Recept · 1 maaltijd · 26 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

93,3 kcal per maaltijd · 359 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 83 en% (waarvan suikers 83) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Weipoeder, zoet, gedroogd	26 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	397	1525			5%
kcal (kcal)	93,3	359			5%
Eiwit (g)	3,4	12,9	14,4		6%
Koolhydraten (g)	19,4	74,5	83,0		7%
Suiker (g)	19,4	74,5	83,0		39%
Water (g)	0,83	3,2			0%
Vet (g)	0,28	1,1	2,7		0%
Cholesterol (mg)	1,6	6			1%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,18	0,68	1,7		1%
EOV (g)	0,08	0,3			0%
MOV (g)	0,01	0,04			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 6 (g)	0,01	0,03			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,52		12%
B2 (mg)	0,57	2,2		36%
B3 (mg)	1,2	4,6		7%
B6 (mg)	0,15	0,58		10%
B12 (µg)	0,62	2,4		22%
C (mg)	0,39	1,5		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	2,3	9		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,1	12		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	207	796		21%
Fosfor (mg)	242	932		44%
Magnesium (mg)	45,8	176		13%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,23	0,88	2%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,51	2	6%
Kalium (mg)	541	2080	15%
Natrium (mg)	281	1079	19%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,6	6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,5	9,5		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,53	2		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,26	1		
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)	0,02	0,06		
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	0,02		
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)	2,6	10		
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