Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

641 kcal per maaltijd · 427 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 62 en% (waarvan suikers 41) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wiener melange oploskoffie, bereid met poeder, 100% oplosbaar	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2696	1797			32%
kcal (kcal)	641	427			32%
Eiwit (g)	14,1	9,4	8,8		25%
Koolhydraten (g)	98,9	65,9	61,7		38%
Suiker (g)	66,5	44,3	41,5		133%
Water (g)	14,0	9,3			1%
Vet (g)	20,4	13,6	28,7		23%
Cholesterol (mg)	58,5	39			20%
Vezels (g)	2,7	1,8	0,8		9%
Verzadigd (g)	17,7	11,8	24,9		80%
EOV (g)	1,1	0,7			1%
MOV (g)	0,3	0,2			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,3	0,2			3%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,21	0,14		19%
B2 (mg)	0,75	0,5		47%
B3 (mg)	4	2,7		24%
B6 (mg)	0,25	0,17		17%
B12 (µg)	2,2	1,5		79%
C (mg)	4,5	3		6%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,5	1		12%
K (µg)	1,4	0,9		2%
A (µg)	152	101		
B11 / Foliumzuur (µg)	27,6	18,4		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	542	361		54%
Fosfor (mg)	495	330		90%
Magnesium (mg)	140	93		40%
Koper (mg)	0,23	0,15		25%
Jodium (µg)	69,2	46,1		46%

IJzer (mg)	1,4	0,9	12%
Selenium (µg)	9	6	13%
Zink (mg)	2,1	1,4	23%
Kalium (mg)	1469	979	42%
Natrium (mg)	450	300	30%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	33	22		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	6	4		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	155	103		19%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,4	0,9		
Eiwit plantaardig (g)	2,9	1,9		5%
Eiwit dierlijk (g)	11,4	7,6		20%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	32,4	21,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	19,1	12,7		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,17	0,11		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	1,6	1,1		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	1,2	0,79		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,05	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,4	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	158	105		

Verz vetz rest (g)	0	0

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