Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

69 kcal per maaltijd · 46 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 water, 50% koffie, 50% melk	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	290	193			3%
kcal (kcal)	69	46			3%
Eiwit (g)	1,5	1	8,7		3%
Koolhydraten (g)	10,7	7,1	61,7		4%
Suiker (g)	7	4,7	40,9		14%
Water (g)	135	90,3			9%
Vet (g)	2,3	1,5	29,3		3%
Cholesterol (mg)	6	4			2%
Vezels (g)	0,3	0,2	0,9		1%
Verzadigd (g)	2,0	1,3	25,4		9%
EOV (g)	0,15	0,1			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
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)	0,02	0,01		1%
B2 (mg)	0,08	0,05		5%
B3 (mg)	0,45	0,3		3%
B6 (mg)	0,03	0,02		2%
B12 (µg)	0,24	0,16		9%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	0,1		1%
K (µg)	0,15	0,1		0%
A (µg)	16,5	11		
B11 / Foliumzuur (µg)	3	2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	64,5	43		6%
Fosfor (mg)	52,5	35		10%
Magnesium (mg)	15	10		4%
Koper (mg)	0,05	0,03		5%
Jodium (µg)	8	5,3		5%

IJzer (mg)	0,15	0,1	1%
Selenium (µg)	1,5	1	2%
Zink (mg)	0,23	0,15	3%
Kalium (mg)	158	105	5%
Natrium (mg)	51	34	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3	2		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	16,5	11		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,15	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	0,3	0,2		1%
Eiwit dierlijk (g)	1,2	0,8		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,5	2,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,1	1,4		
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)	0,02	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,18	0,12		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,14	0,09		
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	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,15	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	16,5	11		
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