

Informations nutritionnelles • Voedingswaarde-informatie

Portion : 26 g Portiegrootte: 26 g
Portions par boîte : 19 Porties per pot: 19

Par portion de 26 g
avec 250 ml de lait
demi-écrémé (1,5 %
de matières grasses)

Par portion de 26 g
avec 2 cuillères de
Mélange Vegan pour
Boisson Protéinée et
300 ml d'eau

Per portie van 26 g
met 250 ml
halfvolle melk
(1,5 % vet)

Per portie van 26 g
met 2 maatlepels
Vegan PDM en 300 ml
water

	Pour 100 g Per 100 g	halfvolle melk (1,5 % vet)	Vegan PDM en 300 ml water
Énergie • Energie	1522 kJ 364 kcal	916 kJ 218 kcal	852 kJ 203 kcal
Matières grasses • Vetten	11 g	7 g	5 g
dont : • waarvan:			
acides gras saturés • verzadigde vetzuren	2,6 g	3,2 g	1,0 g
acides gras mono-insaturés • enkelvoudig onverzadigde vetzuren	1,8 g	1,5 g	0,5 g
acides gras polyinsaturés • meervoudig onverzadigde vetzuren	5,3 g	1,5 g	1,4 g
Glucides • Koolhydraten	21 g	18 g	11 g
dont : sucrés • waarvan: suikers	19 g	17 g	5 g
Fibres alimentaires • Vezels	18 g	5 g	6 g
Protéines • Eiwitten	36 g	18 g	24 g
Sel • Zout	1,9 g	0,8 g	1,0 g

VITAMINES • VITAMINEN

	% AR*** % RI***	% AR*** % RI***	% AR*** % RI***
Vitamine A • Vitamine A	1180 µg RE ... 148 %	343 µg RE ... 43 %	524 µg RE ... 66 %
Vitamine D • Vitamine D	7,9 µg ... 158 %	2,1 µg ... 43 %	4,0 µg ... 79 %
Vitamine E • Vitamine E	19 mg α-TE ... 158 %	5,1 mg α-TE ... 42 %	9,6 mg α-TE ... 80 %
Vitamine K • Vitamine K	118 µg ... 157 %	31 µg ... 42 %	31 µg ... 41 %
Vitamine C • Vitamine C	119 mg ... 149 %	35 mg ... 44 %	61 mg ... 77 %
Thiamine • Thiamine	1,2 mg ... 109 %	0,42 mg ... 38 %	0,74 mg ... 67 %
Riboflavine • Riboflavine	0,35 mg ... 25 %	0,55 mg ... 40 %	0,64 mg ... 46 %
Niacine • Niacine	24 mg NE ... 150 %	6,5 mg NE ... 40 %	12 mg NE ... 77 %
Vitamine B6 • Vitamine B6	1,7 mg ... 121 %	0,56 mg ... 40 %	0,97 mg ... 69 %
Acide folique • Foliumzuur	250 µg ... 125 %	75,8 µg ... 38 %	141 µg ... 71 %
Vitamine B12 • Vitamine B12	1,0 µg ... 40 %	1,3 µg ... 54 %	1,3 µg ... 51 %
Biotine • Biotine	73 µg ... 146 %	28 µg ... 56 %	38 µg ... 76 %
Acide pantothénique • Pantotheenzuur	6,8 mg ... 113 %	2,7 mg ... 44 %	4,0 mg ... 67 %

MINÉRAUX • MINERALEN

Potassium • Kalium	1420 mg ... 71 %	768 mg ... 38 %	979 mg ... 49 %
Chlorure • Chloride	577 mg ... 72 %	410 mg ... 51 %	486 mg ... 61 %
Calcium • Calcium	460 mg ... 58 %	423 mg ... 53 %	445 mg ... 56 %
Phosphore • Fosfor	890 mg ... 127 %	466 mg ... 67 %	497 mg ... 71 %
Magnésium • Magnesium	431 mg ... 115 %	143 mg ... 38 %	112 mg ... 30 %
Fer • IJzer	22 mg ... 157 %	5,8 mg ... 42 %	5,7 mg ... 41 %
Zinc • Zink	12 mg ... 120 %	4,1 mg ... 41 %	5,0 mg ... 50 %
Cuivre • Koper	1,7 mg ... 170 %	0,47 mg ... 47 %	0,82 mg ... 82 %
Manganèse • Mangaan	3,3 mg ... 165 %	0,86 mg ... 43 %	1,8 mg ... 90 %
Sélénium • Selenium	120 µg ... 218 %	31 µg ... 57 %	56 µg ... 103 %
Chrome • Chroom	80 µg ... 200 %	21 µg ... 52 %	21 µg ... 52 %
Molybdène • Molybdeen	77 µg ... 154 %	31 µg ... 62 %	56 µg ... 113 %
Iode • Jodium	230 µg ... 153 %	68,3 µg ... 46 %	117 µg ... 78 %

*** Apports de référence • Referentie-innames

12 g de sucre par portion sont issus du lait • 12 g suiker per portie is afkomstig van melk