Recept

Recept · 1 maaltijd · 13 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

62,3 kcal per maaltijd · 479 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 55 en% (waarvan suikers 24) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Biscuit, met chocolade	13 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	261	2008			3%
kcal (kcal)	62,3	479			3%
Eiwit (g)	0,95	7,3	6,1		2%
Koolhydraten (g)	8,6	65,8	54,9		3%
Suiker (g)	3,8	29,3	24,5		8%
Water (g)	0,23	1,8			0%
Vet (g)	2,6	20	37,6		3%
Cholesterol (mg)	0,65	5			0%
Vezels (g)	0,42	3,2	1,3		1%
Verzadigd (g)	1,5	11,2	21,0		7%
EOV (g)	0,83	6,4			1%
MOV (g)	0,17	1,3			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,17	1,3			2%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,04			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,08		1%
B2 (mg)	0,02	0,12		1%
B3 (mg)	0,29	2,2		2%
B6 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B12 (µg)	0,02	0,18		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,25	1,9		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	2,0	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,6	12,5		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10	77		1%
Fosfor (mg)	23,7	182		4%
Magnesium (mg)	4,8	37		1%
Koper (mg)	0,03	0,25		4%
Jodium (µg)	0,85	6,5		1%

IJzer (mg)	0,23	1,8	2%
Selenium (µg)	0,52	4	1%
Zink (mg)	0,11	0,81	1%
Kalium (mg)	53	408	2%
Natrium (mg)	34,7	267	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,6	12		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,26	2		0%
Luteine (µg)	6,6	51		0%
Zeaxanthine (µg)	1,6	12		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	2,1	16		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,9	6,9		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,05	0,4		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,7	36,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,5	19,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,16	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,12	0,9		
Gamma-tocoferol (mg)	0,43	3,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,01	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,01	0,05		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,04		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	< 0,01	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,04		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	< 0,01	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,23	1,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2,3	18		
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