Recept

Recept · 1 maaltijd · 18 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

92,2 kcal per maaltijd · 512 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 39) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bonbon	18 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	384	2136			5%
kcal (kcal)	92,2	512			5%
Eiwit (g)	0,99	5,5	4,3		2%
Koolhydraten (g)	9,3	51,8	40,5		4%
Suiker (g)	9	50,1	39,1		18%
Water (g)	1,6	8,7			0%
Vet (g)	5,5	30,7	54,0		6%
Cholesterol (mg)	1,8	10			1%
Vezels (g)	0,59	3,3	1,3		2%
Verzadigd (g)	2,7	14,8	26,0		12%
EOV (g)	2,3	12,7			3%
MOV (g)	0,31	1,7			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,27	1,5			3%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,08			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,17		3%
B2 (mg)	0,04	0,2		2%
B3 (mg)	0,07	0,4		0%
B6 (mg)	0,01	0,03		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,36	2		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	5,9	33		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,1	17		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21,2	118		2%
Fosfor (mg)	22,5	125		4%
Magnesium (mg)	6,3	35		2%
Koper (mg)	0,08	0,45		9%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,31	1,7	3%
Selenium (µg)	0,18	1	0%
Zink (mg)	0,11	0,6	1%
Kalium (mg)	48,4	269	1%
Natrium (mg)	7,2	40	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,2	40		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6,5	36		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,56	3,1		1%
Eiwit dierlijk (g)	0,43	2,4		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,31	1,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,3	29,5		
Transvetten (g)	0,02	0,1		
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)	0,34	1,9		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,25	1,4		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,02	0,09		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,06		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,13		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0,02	0,12		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,31	1,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	7,2	40		
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