Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

239 kcal per maaltijd · 478 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 45) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Candybar gemengd, bevat 23% suiker, ongeprepareerd	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1003	2005			12%
kcal (kcal)	239	478			12%
Eiwit (g)	2,7	5,4	4,5		5%
Koolhydraten (g)	32,6	65,1	54,5		13%
Suiker (g)	27	54	45,2		54%
Water (g)	3,2	6,3			0%
Vet (g)	10,8	21,5	40,5		12%
Cholesterol (mg)	3,5	7			1%
Vezels (g)	0,75	1,5	0,6		3%
Verzadigd (g)	5,5	10,9	20,5		24%
EOV (g)	4	8			5%
MOV (g)	0,6	1,2			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,55	1,1			6%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,05			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,1		5%
B2 (mg)	0,08	0,16		5%
B3 (mg)	0,5	1		3%
B6 (mg)	0,03	0,05		2%
B12 (µg)	0,06	0,11		2%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,5	1		4%
K (µg)	0,75	1,5		1%
A (µg)	10,5	21		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,6	11,1		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	52,5	105		5%
Fosfor (mg)	63,5	127		12%
Magnesium (mg)	19,5	39		6%
Koper (mg)	0,12	0,23		13%
Jodium (µg)	3	6,1		2%

IJzer (mg)	0,75	1,5	7%
Selenium (µg)	0,5	1	1%
Zink (mg)	0,37	0,73	4%
Kalium (mg)	121	242	3%
Natrium (mg)	84	168	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6	12		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,5	1		0%
Luteine (µg)	1,5	3		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	11	22		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,75	1,5		
Eiwit plantaardig (g)	2,0	3,9		3%
Eiwit dierlijk (g)	0,7	1,4		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	5,6	11,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,1	20,2		
Transvetten (g)	0,05	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)	0,3	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,4	0,8		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,02	0,03		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,02	0,04		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,03	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,08		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0,04	0,08		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,75	1,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	11,5	23		
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