Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

145 kcal per maaltijd · 578 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 16) · vet 71 en% (waarvan verzadigd 43) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chocolade, extra puur	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	598	2393			7%
kcal (kcal)	145	578			7%
Eiwit (g)	2,3	9,2	6,4		4%
Koolhydraten (g)	6,8	27,2	18,8		3%
Suiker (g)	5,6	22,4	15,5		11%
Water (g)	1,2	4,8			0%
Vet (g)	11,4	45,4	70,7		13%
Cholesterol (mg)	0,75	3			0%
Vezels (g)	3	11,8	4,1		10%
Verzadigd (g)	6,9	27,6	43,0		31%
EOV (g)	3,6	14,4			4%
MOV (g)	0,35	1,4			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,35	1,4			4%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,09			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,07		2%
B2 (mg)	0,02	0,09		1%
B3 (mg)	0,5	2		3%
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0,07	0,29		3%
C (mg)	0,25	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,33	1,3		3%
K (µg)	0,58	2,3		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,8	15		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,5	50		1%
Fosfor (mg)	37,5	150		7%
Magnesium (mg)	22,3	89		6%
Koper (mg)	0,28	1,1		31%
Jodium (µg)	0,63	2,5		0%

IJzer (mg)	0,8	3,2	7%
Selenium (µg)	1	4	1%
Zink (mg)	0,33	1,3	4%
Kalium (mg)	100	400	3%
Natrium (mg)	4	16	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,5	30		0%
Alfa-caroteen (µg)	2	8		0%
Luteine (µg)	4	16		0%
Zeaxanthine (µg)	0,75	3		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,75	3		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,58	2,3		
Eiwit plantaardig (g)	2,3	9,2		4%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,2	4,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,9	43,6		
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)	0,15	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	1,8	7		
Delta-tocoferol (mg)	0,08	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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)	0,01	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,8	3,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,5	6		
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