Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

137 kcal per maaltijd · 548 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 36) · vet 56 en% (waarvan verzadigd 35) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chocolade melk	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	572	2286			7%
kcal (kcal)	137	548			7%
Eiwit (g)	1,8	7	5,1		3%
Koolhydraten (g)	13	52	38,0		5%
Suiker (g)	12,3	49	35,8		25%
Water (g)	0,35	1,4			0%
Vet (g)	8,5	34,1	56,0		10%
Cholesterol (mg)	4,5	18			2%
Vezels (g)	0,7	2,8	1,0		2%
Verzadigd (g)	5,3	21,2	34,8		24%
EOV (g)	2,6	10,4			3%
MOV (g)	0,25	1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,25	1			3%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,09		2%
B2 (mg)	0,09	0,35		5%
B3 (mg)	0,45	1,8		3%
B6 (mg)	0,01	0,04		1%
B12 (µg)	0,15	0,58		5%
C (mg)	0,25	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,3	1,2		2%
K (µg)	0,58	2,3		1%
A (µg)	14,3	57		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,3	13,3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	40,5	162		4%
Fosfor (mg)	51,3	205		9%
Magnesium (mg)	12,5	50		4%
Koper (mg)	0,06	0,23		6%
Jodium (µg)	5	20		3%

IJzer (mg)	0,8	3,2	7%
Selenium (µg)	1,3	5	2%
Zink (mg)	0,28	1,1	3%
Kalium (mg)	101	404	3%
Natrium (mg)	17,5	70	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,5	30		0%
Alfa-caroteen (µg)	1,3	5		0%
Luteine (µg)	3,5	14		0%
Zeaxanthine (µg)	0,75	3		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	15	60		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,5	2		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,58	2,3		
Eiwit plantaardig (g)	0,98	3,9		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,78	3,1		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,75	3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,2	32,7		
Transvetten (g)	0,03	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,15	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	1,5	5,9		
Delta-tocoferol (mg)	0,05	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,05	0,21		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,04	0,15		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,09		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,15		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	0,03	0,1		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,8	3,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	15,8	63		
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