Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

141 kcal per maaltijd · 562 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 33) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chocolade melk, met hazelnoten	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	586	2342			7%
kcal (kcal)	141	562			7%
Eiwit (g)	1,9	7,7	5,5		3%
Koolhydraten (g)	12,6	50,2	35,7		5%
Suiker (g)	11,7	46,9	33,4		23%
Water (g)	0,18	0,7			0%
Vet (g)	9	35,9	57,5		10%
Cholesterol (mg)	3,8	15			1%
Vezels (g)	0,93	3,7	1,3		3%
Verzadigd (g)	4,2	16,9	27,1		19%
EOV (g)	3,9	15,5			4%
MOV (g)	0,48	1,9			2%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,45	1,8			5%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,07			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,14		3%
B2 (mg)	0,08	0,31		5%
B3 (mg)	0,58	2,3		3%
B6 (mg)	0,02	0,09		2%
B12 (µg)	0,12	0,48		4%
C (mg)	0,5	2		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,6	6,4		12%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	11,8	47		
B11 / Foliumzuur (µg)	3	12		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	40,3	161		4%
Fosfor (mg)	56,3	225		10%
Magnesium (mg)	17,3	69		5%
Koper (mg)	0,11	0,45		13%
Jodium (µg)	4,4	17,6		3%

IJzer (mg)	0,83	3,3	8%
Selenium (µg)	1	4	1%
Zink (mg)	0,33	1,3	4%
Kalium (mg)	115	458	3%
Natrium (mg)	10	40	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6,8	27		0%
Alfa-caroteen (µg)	1,3	5		0%
Luteine (µg)	2,8	11		0%
Zeaxanthine (µg)	0,5	2		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	12,5	50		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,25	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	1,4	5,7		3%
Eiwit dierlijk (g)	0,5	2		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,83	3,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,6	34,3		
Transvetten (g)	0,03	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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,5	5,8		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	1,4	5,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,05	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0,01	0,03		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,07		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,83	3,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	13	52		
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