Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

182 kcal per maaltijd · 363 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 88 en% (waarvan suikers 67) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chocolade puddingpoeder, instant, bereid met water of melk	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	769	1537			9%
kcal (kcal)	182	363			9%
Eiwit (g)	1,7	3,4	3,7		3%
Koolhydraten (g)	40	80	88,2		15%
Suiker (g)	30,5	61	67,2		61%
Water (g)	4,8	9,6			0%
Vet (g)	1,1	2,2	5,5		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,4	4,8	2,6		8%
Verzadigd (g)	0,65	1,3	3,2		3%
EOV (g)	0,35	0,7			0%
MOV (g)	0,05	0,1			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,05	0,1			1%
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)	0,01	0,01		0%
B2 (mg)	0,01	0,02		1%
B3 (mg)	0,15	0,3		1%
B6 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	0,05	0,1		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3	5,9		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11	22		1%
Fosfor (mg)	49,5	99		9%
Magnesium (mg)	38	76		11%
Koper (mg)	0,28	0,56		31%
Jodium (µg)	0,25	0,5		0%

IJzer (mg)	0,8	1,6	7%
Selenium (µg)	0,5	1	1%
Zink (mg)	0,50	0,99	6%
Kalium (mg)	116	232	3%
Natrium (mg)	560	1120	37%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,05	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	1,7	3,4		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	9,5	19		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,1	2,1		
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	0		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,05	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,05	0,1		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,8	1,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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