Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

141 kcal per maaltijd · 565 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 23) · vet 65 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chocolade, puur met hazelnoten	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	587	2348			7%
kcal (kcal)	141	565			7%
Eiwit (g)	2,3	9	6,4		4%
Koolhydraten (g)	9,1	36,2	25,6		3%
Suiker (g)	8,1	32,4	22,9		16%
Water (g)	0,5	2			0%
Vet (g)	10,3	41	65,3		12%
Cholesterol (mg)	0,5	2			0%
Vezels (g)	1,9	7,6	2,7		6%
Verzadigd (g)	4,1	16,5	26,3		19%
EOV (g)	5	19,8			6%
MOV (g)	0,7	2,8			3%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,7	2,8			8%
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	0,15		3%
B2 (mg)	0,02	0,09		1%
B3 (mg)	0,65	2,6		4%
B6 (mg)	0,02	0,10		2%
B12 (µg)	0,06	0,22		2%
C (mg)	0,25	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,2	4,8		9%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	1,3	5		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,4	41,5		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,5	78		2%
Fosfor (mg)	48,3	193		9%
Magnesium (mg)	26,8	107		8%
Koper (mg)	0,3	1,2		33%
Jodium (µg)	0,83	3,3		1%

IJzer (mg)	0,83	3,3	8%
Selenium (µg)	1	4	1%
Zink (mg)	0,39	1,5	4%
Kalium (mg)	120	480	3%
Natrium (mg)	2	8	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6,3	25		0%
Alfa-caroteen (µg)	1,5	6		0%
Luteine (µg)	3	12		0%
Zeaxanthine (µg)	0,5	2		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	1,8	7		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	2,3	9		4%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,95	3,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	9,8	39,2		
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)	1,1	4,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,3	5,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,05	0,2		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,83	3,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2,3	9		
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