Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

114 kcal per maaltijd · 454 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 1) · vet 65 en% (waarvan verzadigd 40) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chocolade puur, zonder suiker	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	469	1875			6%
kcal (kcal)	114	454			6%
Eiwit (g)	1,3	5,3	4,7		2%
Koolhydraten (g)	10,5	42,1	37,1		4%
Suiker (g)	0,18	0,7	0,6		0%
Water (g)	0,3	1,2			0%
Vet (g)	8,3	33	65,4		9%
Cholesterol (mg)	0,75	3			0%
Vezels (g)	3,7	14,7	6,5		12%
Verzadigd (g)	5	20	39,6		22%
EOV (g)	2,6	10,5			3%
MOV (g)	0,25	1			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,25	1			3%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,06			1%
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)	0,2	0,8		1%
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)	1,5	6		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,8	15		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	37,5	150		4%
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)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,3	9		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,58	2,3		
Eiwit plantaardig (g)	1,3	5,3		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,7	2,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	9,7	38,7		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,9	31,7		
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	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,8	3,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2,8	11		
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