Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

215 kcal per maaltijd · 429 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 58 en% (waarvan suikers 55) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chocolade rozijnen, omhuld met melkchocolade,	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	901	1801			11%
kcal (kcal)	215	429			11%
Eiwit (g)	2,5	5	4,7		4%
Koolhydraten (g)	30,9	61,8	57,6		12%
Suiker (g)	29,5	59	55,0		59%
Water (g)	4,6	9,1			0%
Vet (g)	8,7	17,3	36,3		10%
Cholesterol (mg)	4,5	9			2%
Vezels (g)	1,6	3,2	1,5		5%
Verzadigd (g)	5,4	10,7	22,4		24%
EOV (g)	2,6	5,2			3%
MOV (g)	0,3	0,6			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,3	0,6			3%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,02			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,09		4%
B2 (mg)	0,10	0,19		6%
B3 (mg)	0,6	1,2		4%
B6 (mg)	0,05	0,10		3%
B12 (µg)	0,15	0,29		5%
C (mg)	0,5	1		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,45	0,9		3%
K (µg)	1,5	3		2%
A (µg)	14,5	29		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,9	11,7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	53	106		5%
Fosfor (mg)	74	148		13%
Magnesium (mg)	23	46		7%
Koper (mg)	0,16	0,31		17%
Jodium (µg)	5,5	11		4%

IJzer (mg)	1,3	2,6	12%
Selenium (µg)	3	6	4%
Zink (mg)	0,32	0,64	4%
Kalium (mg)	301	602	9%
Natrium (mg)	24	48	2%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,5	3		
Eiwit plantaardig (g)	1,8	3,5		3%
Eiwit dierlijk (g)	0,75	1,5		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,4	2,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,3	16,5		
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	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	1,5	3		
Delta-tocoferol (mg)	0,05	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,06	0,11		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,04	0,07		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,08		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0,03	0,05		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,3	2,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	15,5	31		
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