Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

107 kcal per maaltijd · 427 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 73 en% (waarvan suikers 57) · vet 25 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chocolade Toffee, met 100% chocolade	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	450	1798			5%
kcal (kcal)	107	427			5%
Eiwit (g)	0,45	1,8	1,7		1%
Koolhydraten (g)	19,5	77,8	72,9		7%
Suiker (g)	15,1	60,5	56,7		30%
Water (g)	1,6	6,2			0%
Vet (g)	2,9	11,7	24,7		3%
Cholesterol (mg)	0,25	1			0%
Vezels (g)	0,38	1,5	0,7		1%
Verzadigd (g)	2,1	8,4	17,7		9%
EOV (g)	0,63	2,5			1%
MOV (g)	0,08	0,3			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,08	0,3			1%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,01			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		0%
B3 (mg)	0,1	0,4		1%
B6 (mg)	< 0,01	< 0,01		0%
B12 (µg)	0,02	0,06		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,08	0,3		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0,25	1		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,75	3		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,3	13		0%
Fosfor (mg)	8	32		1%
Magnesium (mg)	5	20		1%
Koper (mg)	0,07	0,26		7%
Jodium (µg)	0,13	0,5		0%

IJzer (mg)	0,2	0,8	2%
Selenium (µg)	0,25	1	0%
Zink (mg)	0,07	0,29	1%
Kalium (mg)	21	84	1%
Natrium (mg)	3,3	13	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,5	6		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,5	2		0%
Luteine (µg)	0,75	3		0%
Zeaxanthine (µg)	0,25	1		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,5	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,45	1,8		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,3	17,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,8	11,1		
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)	0,03	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,35	1,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,03		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,09	0,35		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,07	0,28		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	< 0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,2	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,5	2		
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