Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

138 kcal per maaltijd · 552 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 42) · vet 53 en% (waarvan verzadigd 33) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chocolade, wit	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	576	2303			7%
kcal (kcal)	138	552			7%
Eiwit (g)	1,6	6,4	4,6		3%
Koolhydraten (g)	14,5	58,1	42,1		6%
Suiker (g)	14,5	58,1	42,1		29%
Water (g)	0,25	1			0%
Vet (g)	8,2	32,6	53,2		9%
Cholesterol (mg)	5,8	23			2%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	5	20	32,6		22%
EOV (g)	2,5	10,1			3%
MOV (g)	0,23	0,9			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,23	0,9			3%
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)	0,02	0,08		2%
B2 (mg)	0,11	0,44		7%
B3 (mg)	0,43	1,7		3%
B6 (mg)	0,02	0,06		1%
B12 (µg)	0,17	0,67		6%
C (mg)	0,25	1		0%
D (µg)	0,03	0,1		0%
E (mg)	0,3	1,2		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	18,8	75		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,9	7,4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	65	260		7%
Fosfor (mg)	70	280		13%
Magnesium (mg)	7	28		2%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	1,3	5		1%

IJzer (mg)	0,05	0,2	0%
Selenium (µg)	1,3	5	2%
Zink (mg)	0,25	1	3%
Kalium (mg)	102	409	3%
Natrium (mg)	29	116	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	11	44		0%
Alfa-caroteen (µg)	1,3	5		0%
Luteine (µg)	4,5	18		0%
Zeaxanthine (µg)	0,25	1		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	19,8	79		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,25	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,9	3,6		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,7	2,8		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,8	31,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,13	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	1,6	6,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,05	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,06	0,22		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,03	0,13		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,06		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,13		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,08	0,31		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,05	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	20,8	83		
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