Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

77,3 kcal per maaltijd · 515 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 25) · vet 56 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chocoladeboter	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	322	2149			4%
kcal (kcal)	77,3	515			4%
Eiwit (g)	0,24	1,6	1,2		0%
Koolhydraten (g)	8	53,6	41,6		3%
Suiker (g)	4,9	32,4	25,2		10%
Water (g)	1,5	10,2			0%
Vet (g)	4,8	32,2	56,3		5%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,36	2,4	0,9		1%
Verzadigd (g)	1,4	9,6	16,8		6%
EOV (g)	1,6	10,5			2%
MOV (g)	1,6	10,6			7%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,6	10,6			18%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,05			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B3 (mg)	0,02	0,1		0%
B6 (mg)	< 0,01	< 0,01		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,15	1		2%
E (mg)	1,8	12,1		14%
K (µg)	0,32	2,1		0%
A (µg)	30	200		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,44	2,9		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,8	12		0%
Fosfor (mg)	7	47		1%
Magnesium (mg)	5,9	39		2%
Koper (mg)	0,04	0,29		5%
Jodium (µg)	0,05	0,3		0%

IJzer (mg)	0,14	0,9	1%
Selenium (µg)	0,15	1	0%
Zink (mg)	0,08	0,51	1%
Kalium (mg)	17,1	114	0%
Natrium (mg)	30	200	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	30	200		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,32	2,1		
Eiwit plantaardig (g)	0,15	1		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,09	0,6		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,2	21,2		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4,6	30,9		
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)	1,7	11,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,68	4,5		
Delta-tocoferol (mg)	0,15	1		
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	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,14	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	30	200		
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