Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

198 kcal per maaltijd · 396 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 31) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chocoladecake, gemiddelde voedingswaarde, bereid in de oven	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	829	1658			10%
kcal (kcal)	198	396			10%
Eiwit (g)	2,9	5,7	5,8		5%
Koolhydraten (g)	23,3	46,5	47,0		9%
Suiker (g)	15,4	30,8	31,1		31%
Water (g)	12,2	24,4			1%
Vet (g)	10,2	20,3	46,1		11%
Cholesterol (mg)	42,5	85			14%
Vezels (g)	1,2	2,3	1,2		4%
Verzadigd (g)	4,5	9	20,5		20%
EOV (g)	3,8	7,5			4%
MOV (g)	1,2	2,4			5%
Omega 3 (g)	0,1	0,2			7%
Omega 6 (g)	1,1	2,2			12%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,2			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,04		2%
B2 (mg)	0,04	0,08		3%
B3 (mg)	0,7	1,4		4%
B6 (mg)	0,02	0,04		1%
B12 (µg)	0,16	0,32		6%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,9	1,8		9%
E (mg)	1,2	2,3		9%
K (µg)	2,0	3,9		3%
A (µg)	105	210		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,9	17,7		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,5	25		1%
Fosfor (mg)	52,5	105		10%
Magnesium (mg)	14,5	29		4%
Koper (mg)	0,1	0,21		12%
Jodium (µg)	7,2	14,3		5%

IJzer (mg)	0,6	1,2	5%
Selenium (µg)	2,5	5	4%
Zink (mg)	0,38	0,76	4%
Kalium (mg)	69,5	139	2%
Natrium (mg)	184	368	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,5	9		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	53,5	107		3%
Zeaxanthine (µg)	20	40		10%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	106	211		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,8	3,5		
Eiwit plantaardig (g)	1,6	3,1		3%
Eiwit dierlijk (g)	1,3	2,5		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	7,9	15,7		
K2 (µg)	0,15	0,3		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	9,6	19,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,01	0,01		
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)	0,95	1,9		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,6	3,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,45	0,9		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,04	0,08		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,03	0,05		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,03	0,06		
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)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,6	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	106	212		
Verz vetz rest (g)	0,01	0,02		

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