Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

120 kcal per maaltijd · 400 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 31) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chocoladecake met roomboter, gemaakt met roomboter, bereid in de oven	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	502	1673			6%
kcal (kcal)	120	400			6%
Eiwit (g)	1,7	5,8	5,8		3%
Koolhydraten (g)	14	46,7	46,7		5%
Suiker (g)	9,3	30,9	30,9		19%
Water (g)	7	23,4			0%
Vet (g)	6,2	20,6	46,3		7%
Cholesterol (mg)	38,4	128			13%
Vezels (g)	0,69	2,3	1,2		2%
Verzadigd (g)	3,8	12,8	28,8		17%
EOV (g)	1,5	5			2%
MOV (g)	0,24	0,8			1%
Omega 3 (g)	0,06	0,2			4%
Omega 6 (g)	0,15	0,5			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,11			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,03	0,09		2%
B3 (mg)	0,42	1,4		2%
B6 (mg)	0,01	0,04		1%
B12 (µg)	0,07	0,22		2%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,12	0,4		1%
E (mg)	0,51	1,7		4%
K (µg)	2	6,6		3%
A (µg)	47,1	157		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,3	17,7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,1	37		1%
Fosfor (mg)	51,6	172		9%
Magnesium (mg)	9	30		3%
Koper (mg)	0,06	0,21		7%
Jodium (µg)	4,4	14,6		3%

IJzer (mg)	0,33	1,1	3%
Selenium (µg)	1,5	5	2%
Zink (mg)	0,23	0,77	3%
Kalium (mg)	51,9	173	1%
Natrium (mg)	122	407	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	26,1	87		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	33,3	111		2%
Zeaxanthine (µg)	12	40		6%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	49,2	164		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,3	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1	3,4		
Eiwit plantaardig (g)	0,96	3,2		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,78	2,6		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,7	15,7		
K2 (µg)	0,99	3,3		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,7	19,1		
Transvetten (g)	0,12	0,4		
EPA (g)	0,01	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,02		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,45	1,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,33	1,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,22	0,74		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,13	0,42		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,07	0,23		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,15	0,51		
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	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,33	1,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	51,3	171		
Verz vetz rest (g)	0,07	0,23		

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