Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

152 kcal per maaltijd · 76 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 63 en% (waarvan suikers 58) · vet 19 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chocolademelk, halfvol, in blik of glas	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	644	322			8%
kcal (kcal)	152	76			8%
Eiwit (g)	6,6	3,3	17,4		12%
Koolhydraten (g)	23,8	11,9	62,6		9%
Suiker (g)	22,2	11,1	58,4		44%
Water (g)	164	81,8			11%
Vet (g)	3,2	1,6	18,9		4%
Cholesterol (mg)	10	5			3%
Vezels (g)	1	0,5	1,3		3%
Verzadigd (g)	2	1	11,8		9%
EOV (g)	0,8	0,4			1%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,03		5%
B2 (mg)	0,3	0,15		19%
B3 (mg)	1,6	0,8		9%
B6 (mg)	0,03	0,01		2%
B12 (µg)	0,26	0,13		9%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,2	0,1		2%
E (mg)	0,2	0,1		2%
K (µg)	0,4	0,2		1%
A (µg)	26	13		
B11 / Foliumzuur (µg)	8	4		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	210	105		21%
Fosfor (mg)	188	94		34%
Magnesium (mg)	36	18		10%
Koper (mg)	0,12	0,06		13%
Jodium (µg)	26,8	13,4		18%

IJzer (mg)	1,2	0,6	11%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	0,98	0,49	11%
Kalium (mg)	404	202	12%
Natrium (mg)	96	48	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12	6		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	28	14		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,4	0,2		
Eiwit plantaardig (g)	0,6	0,3		1%
Eiwit dierlijk (g)	6	3		11%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,8	0,9		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	3	1,5		
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	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,06	0,03		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,06	0,03		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,04	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,08	0,04		
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)	0,06	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,2	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	28	14		

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