Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

132 kcal per maaltijd · 66 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 65 en% (waarvan suikers 59) · vet 14 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chocolademelk, uit een automaat, 3,5% vet	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	560	280			7%
kcal (kcal)	132	66			7%
Eiwit (g)	6	3	18,2		11%
Koolhydraten (g)	21,6	10,8	65,5		8%
Suiker (g)	19,4	9,7	58,8		39%
Water (g)	167	83,3			11%
Vet (g)	2	1	13,6		2%
Cholesterol (mg)	8	4			3%
Vezels (g)	2,4	1,2	3,6		8%
Verzadigd (g)	1,2	0,6	8,2		5%
EOV (g)	0,4	0,2			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
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)	0,04	0,02		4%
B2 (mg)	0,26	0,13		16%
B3 (mg)	1,6	0,8		9%
B6 (mg)	0,03	0,02		2%
B12 (µg)	0,36	0,18		13%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	0,4	0,2		1%
A (µg)	16	8		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,4	1,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	190	95		19%
Fosfor (mg)	206	103		37%
Magnesium (mg)	34	17		10%
Koper (mg)	0,12	0,06		13%
Jodium (µg)	18	9		12%

IJzer (mg)	1,4	0,7	13%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	0,88	0,44	10%
Kalium (mg)	408	204	12%
Natrium (mg)	98	49	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10	5		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	16	8		2%
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)	5,4	2,7		10%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,2	1,1		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,8	0,9		
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	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)	0,04	0,02		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,06	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,4	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	18	9		

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