Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

164 kcal per maaltijd · 82 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 51) · vet 31 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chocolademelk, vol	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	688	344			8%
kcal (kcal)	164	82			8%
Eiwit (g)	6,6	3,3	16,1		12%
Koolhydraten (g)	21,4	10,7	52,2		8%
Suiker (g)	21	10,5	51,2		42%
Water (g)	164	81,9			11%
Vet (g)	5,6	2,8	30,7		6%
Cholesterol (mg)	18	9			6%
Vezels (g)	1	0,5	1,2		3%
Verzadigd (g)	3,6	1,8	19,8		16%
EOV (g)	1,4	0,7			2%
MOV (g)	0,2	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,2	0,1			2%
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)	0,04	0,02		4%
B2 (mg)	0,3	0,15		19%
B3 (mg)	1,6	0,8		9%
B6 (mg)	0,06	0,03		4%
B12 (µg)	0,66	0,33		24%
C (mg)	4	2		5%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	0,1		2%
K (µg)	0,6	0,3		1%
A (µg)	58	29		
B11 / Foliumzuur (µg)	8	4		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	200	100		20%
Fosfor (mg)	174	87		32%
Magnesium (mg)	38	19		11%
Koper (mg)	0,06	0,03		7%
Jodium (µg)	26,8	13,4		18%

IJzer (mg)	1,2	0,6	11%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	0,92	0,46	10%
Kalium (mg)	378	189	11%
Natrium (mg)	90	45	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	36	18		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	62	31		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,6	0,3		
Eiwit plantaardig (g)	0,6	0,3		1%
Eiwit dierlijk (g)	6	3		11%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,4	0,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	5,2	2,6		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,12	0,06		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,12	0,06		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,14	0,07		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,12	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,2	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	64	32		

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