Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

236 kcal per maaltijd · 189 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 43) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chocolademousse kant-en-klaar, gereed voor gebruik, verpakt	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	989	791			12%
kcal (kcal)	236	189			12%
Eiwit (g)	6,6	5,3	11,2		12%
Koolhydraten (g)	29,9	23,9	50,6		11%
Suiker (g)	25,5	20,4	43,2		51%
Water (g)	76,3	61			5%
Vet (g)	9,4	7,5	35,7		11%
Cholesterol (mg)	10	8			3%
Vezels (g)	2,9	2,3	2,4		10%
Verzadigd (g)	6,3	5	23,8		28%
EOV (g)	2	1,6			2%
MOV (g)	0,25	0,2			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,25	0,2			3%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,01		1%
B2 (mg)	0,2	0,16		13%
B3 (mg)	1,1	0,9		7%
B6 (mg)	0,04	0,03		3%
B12 (µg)	0,16	0,13		6%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,38	0,3		3%
K (µg)	1,4	1,1		2%
A (µg)	36,3	29		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,4	5,9		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	150	120		15%
Fosfor (mg)	151	121		28%
Magnesium (mg)	47,5	38		14%
Koper (mg)	0,31	0,25		35%
Jodium (µg)	22,8	18,2		15%

IJzer (mg)	3,9	3,1	35%
Selenium (µg)	2,5	2	4%
Zink (mg)	0,99	0,79	11%
Kalium (mg)	418	334	12%
Natrium (mg)	61,3	49	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	17,5	14		0%
Alfa-caroteen (µg)	1,3	1		0%
Luteine (µg)	3,8	3		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	37,5	30		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,3	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,4	1,1		
Eiwit plantaardig (g)	1,4	1,1		2%
Eiwit dierlijk (g)	5,3	4,2		9%
Stikstof (g)	1	0,8		
Polysacchariden (g)	4,5	3,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,8	7		
Transvetten (g)	0,13	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,75	0,6		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,16	0,13		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,21	0,17		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,19	0,15		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	3,9	3,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	40	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