Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

84,3 kcal per maaltijd · 562 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 36) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chocoladepasta hazelnoot	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	352	2344			4%
kcal (kcal)	84,3	562			4%
Eiwit (g)	0,86	5,7	4,1		2%
Koolhydraten (g)	8,1	53,9	38,4		3%
Suiker (g)	7,5	50,2	35,7		15%
Water (g)	0,23	1,5			0%
Vet (g)	5,3	35,3	56,5		6%
Cholesterol (mg)	0,45	3			0%
Vezels (g)	0,44	2,9	1,0		1%
Verzadigd (g)	1,4	9,2	14,7		6%
EOV (g)	2,9	19			3%
MOV (g)	0,86	5,7			3%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,72	4,8			8%
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)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,02	0,15		1%
B3 (mg)	0,23	1,5		1%
B6 (mg)	0,01	0,04		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,15	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,5	9,8		11%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,2	14,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,4	116		2%
Fosfor (mg)	29,0	193		5%
Magnesium (mg)	11,1	74		3%
Koper (mg)	0,06	0,42		7%
Jodium (µg)	0,38	2,5		0%

IJzer (mg)	0,68	4,5	6%
Selenium (µg)	0,45	3	1%
Zink (mg)	0,20	1,3	2%
Kalium (mg)	69,8	465	2%
Natrium (mg)	8	53	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,3	2		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1,4	9		0%
Zeaxanthine (µg)	0,75	5		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,44	2,9		1%
Eiwit dierlijk (g)	0,44	2,9		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,56	3,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,1	33,9		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	8,8		
Beta-tocoferol (mg)	0,33	2,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,15	1		
Delta-tocoferol (mg)	0,03	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,68	4,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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