Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

86,3 kcal per maaltijd · 575 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 35) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chocoladepasta puur	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	359	2392			4%
kcal (kcal)	86,3	575			4%
Eiwit (g)	0,45	3	2,1		1%
Koolhydraten (g)	7,7	51,4	35,8		3%
Suiker (g)	7,5	50	34,8		15%
Water (g)	0,09	0,6			0%
Vet (g)	5,8	38,6	60,4		7%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,61	4,1	1,4		2%
Verzadigd (g)	1,5	10	15,7		7%
EOV (g)	3,1	20,8			4%
MOV (g)	0,93	6,2			4%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,80	5,3			9%
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	0,02		0%
B2 (mg)	0,02	0,12		1%
B3 (mg)	0,02	0,1		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0,04	0,29		2%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,06	0,4		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	4,5	30		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,3	15		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,5	23		0%
Fosfor (mg)	15,8	105		3%
Magnesium (mg)	11,0	73		3%
Koper (mg)	0,11	0,74		12%
Jodium (µg)	0,38	2,5		0%

IJzer (mg)	0,69	4,6	6%
Selenium (µg)	0,6	4	1%
Zink (mg)	0,19	1,3	2%
Kalium (mg)	96,2	641	3%
Natrium (mg)	12	80	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,5	30		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	4,8	32		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,45	3		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,21	1,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,08	0,5		
Som van vetzuren (g)	5,6	37,1		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,69	4,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	5,3	35		
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