Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

168 kcal per maaltijd · 112 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 69 en% (waarvan suikers 48) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chocoladepudding	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	708	472			8%
kcal (kcal)	168	112			8%
Eiwit (g)	5,1	3,4	12,1		9%
Koolhydraten (g)	29,0	19,3	68,9		11%
Suiker (g)	20,3	13,5	48,2		41%
Water (g)	110	73			7%
Vet (g)	3	2	16,1		3%
Cholesterol (mg)	6	4			2%
Vezels (g)	2,1	1,4	2,5		7%
Verzadigd (g)	2,0	1,3	10,4		9%
EOV (g)	0,75	0,5			1%
MOV (g)	0,15	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,15	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,03		4%
B2 (mg)	0,23	0,15		14%
B3 (mg)	0,3	0,2		2%
B6 (mg)	0,04	0,03		3%
B12 (µg)	0,54	0,36		19%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	0,1		1%
K (µg)	0,9	0,6		1%
A (µg)	18	12		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,4	6,9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	158	105		16%
Fosfor (mg)	162	108		29%
Magnesium (mg)	45	30		13%
Koper (mg)	0,24	0,16		27%
Jodium (µg)	18,2	12,1		12%

IJzer (mg)	0,6	0,4	5%
Selenium (µg)	1,5	1	2%
Zink (mg)	0,9	0,6	10%
Kalium (mg)	281	187	8%
Natrium (mg)	58,5	39	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10,5	7		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1,5	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	18	12		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,3	0,2		
Eiwit plantaardig (g)	1,1	0,7		2%
Eiwit dierlijk (g)	4	2,7		7%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	8,7	5,8		
K2 (µg)	0,6	0,4		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,9	1,9		
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)	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	0,04		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,05	0,03		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,03	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,05	0,03		
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)	0,05	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,6	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	19,5	13		
Verz vetz rest (g)	0,03	0,02		

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