Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

99,3 kcal per maaltijd · 397 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 65 en% (waarvan suikers 47) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chocoladereep, vetarm	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	443	1770			5%
kcal (kcal)	99,3	397			5%
Eiwit (g)	1,4	5,5	5,5		2%
Koolhydraten (g)	16	64,1	64,6		6%
Suiker (g)	11,7	46,8	47,1		23%
Water (g)	1	4,2			0%
Vet (g)	3,3	13	29,5		4%
Cholesterol (mg)	0,22	0,86			0%
Vezels (g)	2	7,8	3,9		7%
Verzadigd (g)	1,7	6,9	15,7		8%
EOV (g)	1	4			1%
MOV (g)	0,11	0,42			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,05			1%
Omega 6 (g)	0,09	0,38			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,05			1%
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)	0,03	0,12		2%
B3 (mg)	0,5	2		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,02	0,08		1%
C (mg)	0,05	0,18		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,04	0,17		0%
K (µg)	0,6	2,4		1%
A (µg)	0,03	0,12		
B11 / Foliumzuur (µg)	3	12,1		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,5	81,9		2%
Fosfor (mg)	51,4	206		9%
Magnesium (mg)	34,4	138		10%
Koper (mg)	0,01	0,03		1%
Jodium (µg)	1,8	7,2		1%

IJzer (mg)	0,73	2,9	7%
Selenium (µg)	0,48	1,9	1%
Zink (mg)	0,49	2	5%
Kalium (mg)	239	956	7%
Natrium (mg)	16,6	66,4	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,19	0,74		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,05	0,18		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,33	1,3		
Polysacchariden (g)	2,1	8,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	2,3	9		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,8	11,4		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
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)	0,04	0,17		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		

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