Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

421 kcal per maaltijd · 337 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 39 en% (waarvan suikers 30) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 33) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chocoladetaart, met slagroom	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1759	1407			21%
kcal (kcal)	421	337			21%
Eiwit (g)	6	4,8	5,7		11%
Koolhydraten (g)	41,1	32,9	39,1		16%
Suiker (g)	31,3	25	29,7		63%
Water (g)	49,6	39,7			3%
Vet (g)	25,5	20,4	54,5		29%
Cholesterol (mg)	105	84			35%
Vezels (g)	1,9	1,5	0,9		6%
Verzadigd (g)	15,6	12,5	33,4		70%
EOV (g)	6	4,8			7%
MOV (g)	1,5	1,2			6%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	1,1	0,9			13%
Omega 3 ALA (g)	0,19	0,15			17%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,08		9%
B2 (mg)	0,18	0,14		11%
B3 (mg)	0,38	0,3		2%
B6 (mg)	0,05	0,04		3%
B12 (µg)	0,38	0,3		13%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,5	0,4		5%
E (mg)	1,5	1,2		12%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	143	114		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,5	13,2		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	68,8	55		7%
Fosfor (mg)	176	141		32%
Magnesium (mg)	25	20		7%
Koper (mg)	0,21	0,17		24%
Jodium (µg)	10,8	8,6		7%

IJzer (mg)	1,1	0,9	10%
Selenium (µg)	6,3	5	9%
Zink (mg)	0,66	0,53	7%
Kalium (mg)	201	161	6%
Natrium (mg)	68,8	55	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	93,8	75		2%
Alfa-caroteen (µg)	1,3	1		0%
Luteine (µg)	2,5	2		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	150	120		19%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3,4	2,7		6%
Eiwit dierlijk (g)	2,6	2,1		5%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	9,9	7,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	23,8	19		
Transvetten (g)	0,25	0,2		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	2,3	1,8		
Delta-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,55	0,44		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,41	0,33		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,24	0,19		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,38	0,3		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,24	0,19		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,1	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	159	127		
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