Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

226 kcal per maaltijd · 452 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 63 en% (waarvan suikers 62) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chocoladevlokken, gemiddeld, bereid met cacaopoeder en suiker	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	950	1899			11%
kcal (kcal)	226	452			11%
Eiwit (g)	2,8	5,5	4,9		5%
Koolhydraten (g)	35,8	71,6	63,4		14%
Suiker (g)	34,8	69,6	61,6		70%
Water (g)	0,75	1,5			0%
Vet (g)	7,5	14,9	29,7		8%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,0	3,9	1,7		7%
Verzadigd (g)	4,6	9,2	18,3		21%
EOV (g)	2,3	4,6			3%
MOV (g)	0,25	0,5			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,2	0,4			2%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,06		3%
B2 (mg)	0,1	0,2		6%
B3 (mg)	0,05	0,1		0%
B6 (mg)	0,02	0,04		1%
B12 (µg)	0,25	0,49		9%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,55	1,1		4%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	15	30		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,9	13,8		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	43,5	87		4%
Fosfor (mg)	81	162		15%
Magnesium (mg)	39	78		11%
Koper (mg)	0,35	0,69		38%
Jodium (µg)	6,3	12,6		4%

IJzer (mg)	2,8	5,5	25%
Selenium (µg)	2	4	3%
Zink (mg)	0,21	0,42	2%
Kalium (mg)	218	435	6%
Natrium (mg)	24	48	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	15,5	31		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	2,5	5		4%
Eiwit dierlijk (g)	0,3	0,6		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1	2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,15	0,3		
Som van vetzuren (g)	7,2	14,3		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,25	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	2,6	5,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,1	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,04	0,07		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,02	0,04		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,04		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,8	5,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	16	32		
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