Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

626 kcal per maaltijd · 501 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 48 en% (waarvan suikers 25) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chocolate chip koekje, gebakken, bevat 18% chocolade	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2620	2096			31%
kcal (kcal)	626	501			31%
Eiwit (g)	7,9	6,3	5,0		14%
Koolhydraten (g)	75,8	60,6	48,4		29%
Suiker (g)	39	31,2	24,9		78%
Water (g)	4,4	3,5			0%
Vet (g)	31,6	25,3	45,4		36%
Cholesterol (mg)	21,3	17			7%
Vezels (g)	3,6	2,9	1,2		12%
Verzadigd (g)	16,5	13,2	23,7		74%
EOV (g)	10,9	8,7			12%
MOV (g)	2,9	2,3			12%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	2,9	2,3			32%
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)	0,08	0,06		7%
B2 (mg)	0,13	0,1		8%
B3 (mg)	2,8	2,2		16%
B6 (mg)	0,02	0,02		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,13	0,1		1%
E (mg)	3,9	3,1		30%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	55	44		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,5	11,6		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	111	89		11%
Fosfor (mg)	249	199		45%
Magnesium (mg)	60	48		17%
Koper (mg)	0,35	0,28		39%
Jodium (µg)	13,8	11		9%

IJzer (mg)	3,6	2,9	33%
Selenium (µg)	5	4	7%
Zink (mg)	1,3	1	14%
Kalium (mg)	311	249	9%
Natrium (mg)	393	314	26%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	82,5	66		2%
Alfa-caroteen (µg)	1,3	1		0%
Luteine (µg)	50	40		3%
Zeaxanthine (µg)	3,8	3		2%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	62,5	50		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,3	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	7,4	5,9		13%
Eiwit dierlijk (g)	0,5	0,4		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	36,8	29,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	30,4	24,3		
Transvetten (g)	0,13	0,1		
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)	2,8	2,2		
Beta-tocoferol (mg)	2,1	1,7		
Gamma-tocoferol (mg)	2,4	1,9		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,13	0,1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,09	0,07		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,06		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,09	0,07		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	0,09	0,07		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	3,6	2,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	68,8	55		

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