Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

85 kcal per maaltijd · 567 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 44 en% (waarvan suikers 44) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Duo chocopasta, zonder chocolade, zonder bereidingswijze	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	355	2368			4%
kcal (kcal)	85	567			4%
Eiwit (g)	0,12	0,8	0,6		0%
Koolhydraten (g)	9,4	62,5	44,1		4%
Suiker (g)	9,3	62,2	43,9		19%
Water (g)	0,27	1,8			0%
Vet (g)	5,2	34,9	55,4		6%
Cholesterol (mg)	0,6	4			0%
Vezels (g)	0,02	0,1	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,7	11,5	18,3		8%
EOV (g)	2	13,6			2%
MOV (g)	1,2	8,3			5%
Omega 3 (g)	0,08	0,5			5%
Omega 6 (g)	1,2	7,8			13%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,49			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B2 (mg)	0,01	0,05		0%
B3 (mg)	0	0		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0,02	0,15		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,5	10,3		12%
K (µg)	1,3	8,7		2%
A (µg)	1,5	10		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,23	1,5		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,1	34		1%
Fosfor (mg)	4	27		1%
Magnesium (mg)	0,75	5		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	0,69	4,6		0%

IJzer (mg)	0,02	0,1	0%
Selenium (µg)	0,15	1	0%
Zink (mg)	0,02	0,12	0%
Kalium (mg)	7,7	51	0%
Natrium (mg)	11,0	73	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,45	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	1,5	10		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,3	8,7		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,12	0,8		0%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	0,05	0,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	5	33,5		
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)	1,5	9,7		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,81	5,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,47	3,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	< 0,01	0,03		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	< 0,01	0,03		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,11		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,1		
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)	0,01	0,05		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,02	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,7	11		
Verz vetz rest (g)	< 0,01	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