Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

129 kcal per maaltijd · 369 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 40 en% · koolhydraten 29 en% (waarvan suikers 3) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Eiwitreep met chocolade en zoetstof, bevat zoetstoffen	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	540	1543			6%
kcal (kcal)	129	369			6%
Eiwit (g)	12,8	36,7	39,8		23%
Koolhydraten (g)	9,3	26,7	28,9		4%
Suiker (g)	1,1	3,1	3,4		2%
Water (g)	4,7	13,4			0%
Vet (g)	5,2	14,8	36,1		6%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	3	8,5	4,6		10%
Verzadigd (g)	3,2	9,1	22,2		14%
EOV (g)	1,6	4,5			2%
MOV (g)	0,14	0,4			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,14	0,4			2%
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)	0,06	0,16		5%
B2 (mg)	0,02	0,07		2%
B3 (mg)	0,18	0,5		1%
B6 (mg)	0,03	0,09		2%
B12 (µg)	0,03	0,09		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,32	0,9		2%
K (µg)	0,18	0,5		0%
A (µg)	2,1	6		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,3	20,8		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,2	52		2%
Fosfor (mg)	99,4	284		18%
Magnesium (mg)	35,7	102		10%
Koper (mg)	0,15	0,43		17%
Jodium (µg)	1,1	3		1%

IJzer (mg)	1,1	3,1	10%
Selenium (µg)	0,35	1	1%
Zink (mg)	0,67	1,9	7%
Kalium (mg)	154	440	4%
Natrium (mg)	64,4	184	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,6	16		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,35	1		0%
Luteine (µg)	1,1	3		0%
Zeaxanthine (µg)	0,35	1		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	2,8	8		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,18	0,5		
Eiwit plantaardig (g)	6,4	18,4		12%
Eiwit dierlijk (g)	6,4	18,4		12%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,84	2,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	7,4	21,2		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,9	14,1		
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)	0,21	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,07	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,53	1,5		
Delta-tocoferol (mg)	0,1	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,03	0,09		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,02	0,06		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,06		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,1	3,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	3,2	9		

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