Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

136 kcal per maaltijd · 226 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 35) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
IJs room- chocolade	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	568	946			7%
kcal (kcal)	136	226			7%
Eiwit (g)	2,1	3,5	6,2		4%
Koolhydraten (g)	17,2	28,6	50,6		7%
Suiker (g)	11,9	19,9	35,2		24%
Water (g)	34,1	56,8			2%
Vet (g)	6,2	10,4	41,4		7%
Cholesterol (mg)	18	30			6%
Vezels (g)	1,1	1,9	1,7		4%
Verzadigd (g)	3,7	6,2	24,7		17%
EOV (g)	1,6	2,6			2%
MOV (g)	0,18	0,3			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,12	0,2			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,04			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,02		1%
B2 (mg)	0,11	0,18		7%
B3 (mg)	0,48	0,8		3%
B6 (mg)	0,02	0,03		1%
B12 (µg)	0,24	0,4		9%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,06	0,1		1%
E (mg)	0,24	0,4		2%
K (µg)	0,72	1,2		1%
A (µg)	56,4	94		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,1	6,8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	52,2	87		5%
Fosfor (mg)	57	95		10%
Magnesium (mg)	18	30		5%
Koper (mg)	0,11	0,19		13%
Jodium (µg)	9,6	16		6%

IJzer (mg)	1	1,7	9%
Selenium (µg)	1,2	2	2%
Zink (mg)	0,35	0,59	4%
Kalium (mg)	154	256	4%
Natrium (mg)	23,4	39	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	22,2	37		1%
Alfa-caroteen (µg)	0,6	1		0%
Luteine (µg)	6	10		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	58,2	97		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,6	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,72	1,2		
Eiwit plantaardig (g)	0,42	0,7		1%
Eiwit dierlijk (g)	1,7	2,8		3%
Stikstof (g)	0,3	0,5		
Polysacchariden (g)	5,2	8,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,9	9,8		
Transvetten (g)	0,12	0,2		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,24	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,3	0,5		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,06	0,1		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,14	0,23		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,26	0,44		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1	1,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	60	100		
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