Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

499 kcal per maaltijd · 399 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 73 en% (waarvan suikers 38) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Isostar Energy Bar Sportvoeding, reep, 100% klaar voor gebruik	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2103	1682			25%
kcal (kcal)	499	399			25%
Eiwit (g)	6,3	5	5,0		11%
Koolhydraten (g)	90,6	72,5	72,7		35%
Suiker (g)	47,3	37,8	37,9		95%
Water (g)	10,1	8,1			1%
Vet (g)	11,6	9,3	21,0		13%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	3,8	3	1,5		13%
Verzadigd (g)	2,3	1,8	4,1		10%
EOV (g)	5	4			6%
MOV (g)	3,8	3			15%
Omega 3 (g)	0,38	0,3			27%
Omega 6 (g)	3,4	2,7			38%
Omega 3 ALA (g)	0,38	0,3			34%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	1,3	1		114%
B2 (mg)	1	0,8		63%
B3 (mg)	11,3	9		66%
B6 (mg)	1,5	1,2		100%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	62,5	50		83%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	7,3	5,8		56%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	87,5	70		9%
Fosfor (mg)	156	125		28%
Magnesium (mg)	37,5	30		11%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1	0,8	9%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	1,3	1	14%
Kalium (mg)	269	215	8%
Natrium (mg)	306	245	20%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	4	3,2		7%
Eiwit dierlijk (g)	2,1	1,7		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	43,4	34,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	11	8,8		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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