Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

209 kcal per maaltijd · 417 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 78 en% (waarvan suikers 18) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kellogg's Special K Chocolade, ontbijtproduct, klaar voor gebruik	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	882	1763			10%
kcal (kcal)	209	417			10%
Eiwit (g)	4	8	7,7		7%
Koolhydraten (g)	40,5	81	77,7		16%
Suiker (g)	9,5	19	18,2		19%
Water (g)	0	0			0%
Vet (g)	2,8	5,6	12,1		3%
Cholesterol (mg)	0,5	1			0%
Vezels (g)	2,9	5,7	2,7		10%
Verzadigd (g)	1,6	3,1	6,7		7%
EOV (g)	0,8	1,6			1%
MOV (g)	0,3	0,6			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,25	0,5			3%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,02			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,75	1,5		68%
B2 (mg)	1	2		63%
B3 (mg)	7,9	15,8		46%
B6 (mg)	0,6	1,2		40%
B12 (µg)	1,1	2,2		39%
C (mg)	0,5	1		1%
D (µg)	3,5	7		35%
E (mg)	0,25	0,5		2%
K (µg)	0,9	1,8		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	227	455		76%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	32,5	65		3%
Fosfor (mg)	82,5	165		15%
Magnesium (mg)	25	50		7%
Koper (mg)	0,17	0,34		19%
Jodium (µg)	1,8	3,5		1%

IJzer (mg)	6	12	55%
Selenium (µg)	3,5	7	5%
Zink (mg)	0,75	1,5	8%
Kalium (mg)	123	245	4%
Natrium (mg)	131	262	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,5	5		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,5	1		0%
Luteine (µg)	36	72		2%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,9	1,8		
Eiwit plantaardig (g)	3,6	7,2		6%
Eiwit dierlijk (g)	0,4	0,8		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	31	62		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,6	5,2		
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)	0,01	0,02		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	6	12		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,5	1		
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