Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

140 kcal per maaltijd · 93 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 64 en% (waarvan suikers 44) · vet 19 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kiisseli, chocolade, met halfvolle melk	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	585	390			7%
kcal (kcal)	140	93			7%
Eiwit (g)	4,9	3,3	14,0		9%
Koolhydraten (g)	22,3	14,9	64,0		9%
Suiker (g)	15,4	10,3	44,2		31%
Water (g)	123	81,8			8%
Vet (g)	3	2	19,2		3%
Cholesterol (mg)	8,7	5,8			3%
Vezels (g)	1,2	0,83	1,8		4%
Verzadigd (g)	1,8	1,2	11,9		8%
EOV (g)	0,72	0,48			1%
MOV (g)	0,07	0,05			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,05	0,04			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,03		4%
B2 (mg)	0,26	0,17		16%
B3 (mg)	1,3	0,89		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,54	0,36		19%
C (mg)	1,5	1		2%
D (µg)	1,4	0,91		14%
E (mg)	0,05	0,03		0%
K (µg)	0,64	0,43		1%
A (µg)	16,6	11,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,9	4,6		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	169	113		17%
Fosfor (mg)	151	101		27%
Magnesium (mg)	36,6	24,4		10%
Koper (mg)	0,01	0,01		1%
Jodium (µg)	19,4	12,9		13%

IJzer (mg)	0,55	0,36	5%
Selenium (µg)	3,8	2,6	5%
Zink (mg)	0,84	0,56	9%
Kalium (mg)	348	232	10%
Natrium (mg)	58,4	38,9	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	11,9	7,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	17,6	11,7		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,79	0,53		
Polysacchariden (g)	6,9	4,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,27	0,18		
Som van vetzuren (g)	2,7	1,8		
Transvetten (g)	0,03	0,02		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,05	0,03		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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