Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

119 kcal per maaltijd · 79 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 26) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kiisseli, chocolade, zonder suiker	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	498	332			6%
kcal (kcal)	119	79			6%
Eiwit (g)	5,7	3,8	19,1		10%
Koolhydraten (g)	15,3	10,2	51,5		6%
Suiker (g)	7,7	5,1	26,0		15%
Water (g)	143	95,4			10%
Vet (g)	3,4	2,3	26,0		4%
Cholesterol (mg)	10,2	6,8			3%
Vezels (g)	1,6	1	2,7		5%
Verzadigd (g)	2,1	1,4	16,3		10%
EOV (g)	0,83	0,55			1%
MOV (g)	0,08	0,05			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,06	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)	0,06	0,04		5%
B2 (mg)	0,3	0,2		19%
B3 (mg)	1,6	1		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,63	0,42		23%
C (mg)	1,7	1,2		2%
D (µg)	1,6	1,1		16%
E (mg)	0,06	0,04		0%
K (µg)	0,74	0,5		1%
A (µg)	19,3	12,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,5	6,4		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	197	131		20%
Fosfor (mg)	181	121		33%
Magnesium (mg)	42,9	28,6		12%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	24,7	16,4		16%

IJzer (mg)	0,66	0,44	6%
Selenium (µg)	4,5	3	6%
Zink (mg)	1,0	0,67	11%
Kalium (mg)	410	273	12%
Natrium (mg)	68,2	45,4	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	13,9	9,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	20,4	13,6		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,92	0,61		
Polysacchariden (g)	7,6	5,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,32	0,21		
Som van vetzuren (g)	3,1	2,1		
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)	0,06	0,04		
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