Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

284 kcal per maaltijd · 567 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 34) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 30) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kinder chocoladereep, gevuld, bereid	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1183	2365			14%
kcal (kcal)	284	567			14%
Eiwit (g)	4,5	8,9	6,3		8%
Koolhydraten (g)	26,1	52,1	36,8		10%
Suiker (g)	23,8	47,5	33,5		48%
Water (g)	0,1	0,2			0%
Vet (g)	17,9	35,7	56,7		20%
Cholesterol (mg)	3,5	7			1%
Vezels (g)	0,65	1,3	0,5		2%
Verzadigd (g)	9,5	19	30,2		43%
EOV (g)	6,4	12,7			7%
MOV (g)	1,3	2,6			5%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,3	2,5			14%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,05			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,11		5%
B2 (mg)	0,2	0,41		13%
B3 (mg)	1,1	2,1		6%
B6 (mg)	0,05	0,09		3%
B12 (µg)	0,55	1,1		20%
C (mg)	1	2		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,7	7,4		28%
K (µg)	1,4	2,7		2%
A (µg)	16,5	33		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,9	13,7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	137	273		14%
Fosfor (mg)	118	235		21%
Magnesium (mg)	19	38		5%
Koper (mg)	0,05	0,09		5%
Jodium (µg)	16,6	33,2		11%

IJzer (mg)	0,6	1,2	5%
Selenium (µg)	2,5	5	4%
Zink (mg)	0,53	1,1	6%
Kalium (mg)	214	428	6%
Natrium (mg)	60,5	121	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,5	11		0%
Alfa-caroteen (µg)	1	2		0%
Luteine (µg)	2,5	5		0%
Zeaxanthine (µg)	0,5	1		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	17	34		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,5	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,4	2,7		
Eiwit plantaardig (g)	0,7	1,4		1%
Eiwit dierlijk (g)	3,8	7,5		7%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,3	4,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	17,1	34,2		
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)	3,2	6,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	4,8	9,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,9	1,8		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,04	0,07		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,03	0,05		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,05		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0,02	0,03		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,6	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	17,5	35		
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