Recept

Recept · 1 maaltijd · 40 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

208 kcal per maaltijd · 520 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 37) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
KitKat	40 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	870	2174			10%
kcal (kcal)	208	520			10%
Eiwit (g)	2,8	7,1	5,5		5%
Koolhydraten (g)	23,6	59	45,4		9%
Suiker (g)	19,4	48,6	37,4		39%
Water (g)	0,6	1,5			0%
Vet (g)	11,1	27,7	47,9		12%
Cholesterol (mg)	2,8	7			1%
Vezels (g)	1,2	3	1,2		4%
Verzadigd (g)	6,8	17	29,4		31%
EOV (g)	3	7,6			3%
MOV (g)	0,48	1,2			2%
Omega 3 (g)	0,04	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,44	1,1			5%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,09			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,08		3%
B2 (mg)	0,06	0,15		4%
B3 (mg)	0,84	2,1		5%
B6 (mg)	0,01	0,03		1%
B12 (µg)	0,12	0,29		4%
C (mg)	0,4	1		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,64	1,6		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	8,4	21		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,3	13,3		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	34,4	86		3%
Fosfor (mg)	71,2	178		13%
Magnesium (mg)	21,2	53		6%
Koper (mg)	0,19	0,47		21%
Jodium (µg)	3,2	8,1		2%

IJzer (mg)	0,96	2,4	9%
Selenium (µg)	1,6	4	2%
Zink (mg)	0,4	0,99	4%
Kalium (mg)	162	405	5%
Natrium (mg)	33,6	84	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8	20		0%
Alfa-caroteen (µg)	1,6	4		0%
Luteine (µg)	14	35		1%
Zeaxanthine (µg)	3,2	8		2%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	9,2	23		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,4	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	2,4	6,1		4%
Eiwit dierlijk (g)	0,4	1		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,2	10,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,6	26,6		
Transvetten (g)	0,2	0,5		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,4	1		
Beta-tocoferol (mg)	0,2	0,5		
Gamma-tocoferol (mg)	1,9	4,8		
Delta-tocoferol (mg)	0,08	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,04	0,09		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,09	0,23		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,10	0,24		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0,22	0,54		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,96	2,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	10	25		
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