Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

223 kcal per maaltijd · 445 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 11) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Krokante muesli met chocolade, bevat chocolade (10%)	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	933	1865			11%
kcal (kcal)	223	445			11%
Eiwit (g)	5,1	10,2	9,2		9%
Koolhydraten (g)	30,2	60,4	54,3		12%
Suiker (g)	6,2	12,4	11,1		12%
Water (g)	1,8	3,5			0%
Vet (g)	8,1	16,1	32,6		9%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,3	8,6	3,9		14%
Verzadigd (g)	1,7	3,4	6,9		8%
EOV (g)	3,8	7,5			4%
MOV (g)	0,95	1,9			4%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			4%
Omega 6 (g)	0,9	1,8			10%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,05			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,17		8%
B2 (mg)	0,02	0,03		1%
B3 (mg)	1,3	2,6		8%
B6 (mg)	0,02	0,04		1%
B12 (µg)	0,02	0,04		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,3	2,6		10%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0,5	1		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,5	20,9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,5	39		2%
Fosfor (mg)	146	291		26%
Magnesium (mg)	46,5	93		13%
Koper (mg)	0,2	0,4		22%
Jodium (µg)	0,35	0,7		0%

IJzer (mg)	1,5	3	14%
Selenium (µg)	2,5	5	4%
Zink (mg)	1	2	11%
Kalium (mg)	165	330	5%
Natrium (mg)	51	102	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3	6		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,5	1		0%
Luteine (µg)	1	2		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,5	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	5,1	10,2		9%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	24,1	48,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,6	15,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,2	2,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,1	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,8	1,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,15	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,06	0,11		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,5	3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1	2		
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