Recept

Recept · 1 maaltijd · 5 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

16,6 kcal per maaltijd · 332 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 15 en% (waarvan suikers 1) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 27 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Magere cacaopoeder, bevat weinig vet (minder dan 10%)	5 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	68,8	1375			1%
kcal (kcal)	16,6	332			1%
Eiwit (g)	1,2	23,4	28,2		2%
Koolhydraten (g)	0,62	12,4	14,9		0%
Suiker (g)	0,03	0,5	0,6		0%
Water (g)	0,42	8,3			0%
Vet (g)	0,55	11	29,8		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,3	45	27,1		8%
Verzadigd (g)	0,33	6,5	17,6		1%
EOV (g)	0,19	3,7			0%
MOV (g)	0,02	0,3			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,02	0,3			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,04		0%
B2 (mg)	0,01	0,12		0%
B3 (mg)	0,1	2		1%
B6 (mg)	< 0,01	0,05		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,01	0,1		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,9	38		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,5	150		1%
Fosfor (mg)	30	600		5%
Magnesium (mg)	26,3	525		8%
Koper (mg)	0,20	3,9		22%
Jodium (µg)	0,14	2,8		0%

IJzer (mg)	0,53	10,5	5%
Selenium (µg)	0,05	1	0%
Zink (mg)	0,35	7	4%
Kalium (mg)	75	1500	2%
Natrium (mg)	1	20	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	1,2	23,4		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,60	11,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,53	10,6		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,53	10,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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