Recept

Recept · 1 maaltijd · 45 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

225 kcal per maaltijd · 500 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 42) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maltesers	45 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	943	2095			11%
kcal (kcal)	225	500			11%
Eiwit (g)	3,7	8,3	6,6		7%
Koolhydraten (g)	27,7	61,5	49,2		11%
Suiker (g)	23,4	51,9	41,5		47%
Water (g)	2,1	4,7			0%
Vet (g)	10,9	24,3	43,7		12%
Cholesterol (mg)	5	11			2%
Vezels (g)	0,54	1,2	0,5		2%
Verzadigd (g)	6,7	14,9	26,8		30%
EOV (g)	3,3	7,3			4%
MOV (g)	0,45	1			2%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,41	0,9			5%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,06			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,05		2%
B2 (mg)	0,09	0,2		6%
B3 (mg)	0,18	0,4		1%
B6 (mg)	0,01	0,03		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,77	1,7		6%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	36,5	81		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,7	17		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	49,5	110		5%
Fosfor (mg)	67,5	150		12%
Magnesium (mg)	21,6	48		6%
Koper (mg)	0,14	0,3		15%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,54	1,2	5%
Selenium (µg)	0,9	2	1%
Zink (mg)	0,36	0,8	4%
Kalium (mg)	122	270	3%
Natrium (mg)	77	171	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	36,5	81		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3,4	7,5		6%
Eiwit dierlijk (g)	0,36	0,8		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,3	9,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,5	23,3		
Transvetten (g)	0,05	0,1		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,05	0,12		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,03	0,07		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,04	0,09		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,05	0,12		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0,03	0,06		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,54	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	36,5	81		
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