Recept

Recept · 1 maaltijd · 45 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

202 kcal per maaltijd · 449 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 63 en% (waarvan suikers 55) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mars	45 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	850	1888			10%
kcal (kcal)	202	449			10%
Eiwit (g)	1,8	4,1	3,7		3%
Koolhydraten (g)	31,6	70,2	62,5		12%
Suiker (g)	27,8	61,7	55,0		56%
Water (g)	3,3	7,3			0%
Vet (g)	7,5	16,6	33,3		8%
Cholesterol (mg)	4,5	10			2%
Vezels (g)	0,59	1,3	0,6		2%
Verzadigd (g)	3,5	7,8	15,6		16%
EOV (g)	3	6,7			3%
MOV (g)	0,41	0,9			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,36	0,8			4%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,04			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,17		7%
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)	0,9	2		7%
K (µg)	2,2	4,8		3%
A (µg)	14,9	33		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,3	5		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	53,1	118		5%
Fosfor (mg)	56,3	125		10%
Magnesium (mg)	15,8	35		5%
Koper (mg)	0,08	0,18		9%
Jodium (µg)	3	6,6		2%

IJzer (mg)	0,77	1,7	7%
Selenium (µg)	0,45	1	1%
Zink (mg)	0,27	0,6	3%
Kalium (mg)	121	269	3%
Natrium (mg)	75,6	168	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,9	13		0%
Alfa-caroteen (µg)	1,4	3		0%
Luteine (µg)	1,8	4		0%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	15,3	34		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,2	4,8		
Eiwit plantaardig (g)	1,3	2,9		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,54	1,2		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,8	8,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7	15,6		
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)	0,86	1,9		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,63	1,4		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,02	0,05		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,07		
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)	0,77	1,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	15,8	35		
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