Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

98 kcal per maaltijd · 490 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 32) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Melkchocolade kruidnoten, bevat melkchocolade	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	411	2053			5%
kcal (kcal)	98	490			5%
Eiwit (g)	1,3	6,4	5,2		2%
Koolhydraten (g)	13,2	65,8	53,7		5%
Suiker (g)	7,8	39,2	32,0		16%
Water (g)	0,48	2,4			0%
Vet (g)	4,4	21,8	40,0		5%
Cholesterol (mg)	1,6	8			1%
Vezels (g)	0,46	2,3	0,9		2%
Verzadigd (g)	2,5	12,6	23,1		11%
EOV (g)	1,4	7,1			2%
MOV (g)	0,24	1,2			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,22	1,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,06			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,08		1%
B2 (mg)	0,03	0,17		2%
B3 (mg)	0,42	2,1		2%
B6 (mg)	0,01	0,03		0%
B12 (µg)	0,05	0,26		2%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,36	1,8		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	5,2	26		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,5	12,4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,8	99		2%
Fosfor (mg)	38,2	191		7%
Magnesium (mg)	6,8	34		2%
Koper (mg)	0,03	0,15		3%
Jodium (µg)	2	10		1%

IJzer (mg)	0,4	2	4%
Selenium (µg)	0,8	4	1%
Zink (mg)	0,16	0,82	2%
Kalium (mg)	81,6	408	2%
Natrium (mg)	73,8	369	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,8	14		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,4	2		0%
Luteine (µg)	9,2	46		0%
Zeaxanthine (µg)	2,2	11		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	5,4	27		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,2	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	1	5		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,28	1,4		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	5,3	26,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,2	20,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,24	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,16	0,8		
Gamma-tocoferol (mg)	0,7	3,5		
Delta-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,02	0,09		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,07		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,08		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	< 0,01	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,4	2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	5,6	28		
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