Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

1062 kcal per maaltijd · 531 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 33) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 32) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Melkchocolade met gepofte rijst, bevat gepofte rijst, bereid met melkchocolade	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	4434	2217			53%
kcal (kcal)	1062	531			53%
Eiwit (g)	14,2	7,1	5,3		25%
Koolhydraten (g)	110	55,2	41,6		42%
Suiker (g)	87,6	43,8	33,0		175%
Water (g)	3,4	1,7			0%
Vet (g)	61,4	30,7	52,0		69%
Cholesterol (mg)	32	16			11%
Vezels (g)	5,8	2,9	1,1		19%
Verzadigd (g)	38	19	32,2		171%
EOV (g)	18,8	9,4			21%
MOV (g)	2	1			8%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	2	1			23%
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)	0,24	0,12		22%
B2 (mg)	0,64	0,32		40%
B3 (mg)	4,2	2,1		25%
B6 (mg)	0,11	0,06		7%
B12 (µg)	1	0,51		36%
C (mg)	2	1		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,2	1,1		17%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	102	51		
B11 / Foliumzuur (µg)	34,4	17,2		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	292	146		29%
Fosfor (mg)	436	218		79%
Magnesium (mg)	118	59		34%
Koper (mg)	0,46	0,23		51%
Jodium (µg)	36	18		24%

IJzer (mg)	5,8	2,9	53%
Selenium (µg)	10	5	14%
Zink (mg)	2,4	1,2	27%
Kalium (mg)	786	393	22%
Natrium (mg)	160	80	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	54	27		1%
Alfa-caroteen (µg)	8	4		1%
Luteine (µg)	24	12		1%
Zeaxanthine (µg)	4	2		2%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	106	53		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2	1		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	8,6	4,3		15%
Eiwit dierlijk (g)	5,4	2,7		10%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	23	11,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	59	29,5		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	10,6	5,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,4	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,38	0,19		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,26	0,13		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,16	0,08		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,28	0,14		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	5,8	2,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	112	56		

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