Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

125 kcal per maaltijd · 498 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 8) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 31) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Melkchocolade met hazelnoten, zonder suiker, met hazelnoten	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	515	2060			6%
kcal (kcal)	125	498			6%
Eiwit (g)	2,2	8,9	7,1		4%
Koolhydraten (g)	11,6	46,5	37,3		4%
Suiker (g)	2,4	9,6	7,7		5%
Water (g)	0,18	0,7			0%
Vet (g)	8,9	35,4	64,0		10%
Cholesterol (mg)	3,8	15			1%
Vezels (g)	2	8	3,2		7%
Verzadigd (g)	4,3	17,1	30,9		19%
EOV (g)	3,9	15,4			4%
MOV (g)	0,5	2			2%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,45	1,8			5%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,07			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,16		4%
B2 (mg)	0,07	0,28		4%
B3 (mg)	0,23	0,9		1%
B6 (mg)	0,02	0,09		2%
B12 (µg)	0,11	0,43		4%
C (mg)	0,5	2		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,6	6,4		12%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	10,8	43		
B11 / Foliumzuur (µg)	3	12		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	55	220		6%
Fosfor (mg)	57,3	229		10%
Magnesium (mg)	19	76		5%
Koper (mg)	0,12	0,48		13%
Jodium (µg)	4,8	19,3		3%

IJzer (mg)	1	4	9%
Selenium (µg)	1	4	1%
Zink (mg)	0,34	1,4	4%
Kalium (mg)	113	453	3%
Natrium (mg)	23	92	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,8	23		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	11,3	45		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	1,7	6,6		3%
Eiwit dierlijk (g)	0,6	2,4		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,13	0,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	9,1	36,4		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,5	34		
Transvetten (g)	0,03	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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,5	5,8		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	1,4	5,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,05	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,04	0,14		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,03	0,1		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0,01	0,03		
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)	1	4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	11,8	47		
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