Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

125 kcal per maaltijd · 501 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 42) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 31) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Melkchocolade met rozijnen, bevat rozijnen (minimaal 10%)	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	523	2092			6%
kcal (kcal)	125	501			6%
Eiwit (g)	1,6	6,2	5,0		3%
Koolhydraten (g)	14	55,9	44,6		5%
Suiker (g)	13,3	53	42,3		27%
Water (g)	1,1	4,5			0%
Vet (g)	6,9	27,4	49,2		8%
Cholesterol (mg)	3,5	14			1%
Vezels (g)	0,75	3	1,2		3%
Verzadigd (g)	4,3	17	30,5		19%
EOV (g)	2,1	8,3			2%
MOV (g)	0,2	0,8			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,2	0,8			2%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,09		2%
B2 (mg)	0,07	0,29		5%
B3 (mg)	0,38	1,5		2%
B6 (mg)	0,02	0,06		1%
B12 (µg)	0,12	0,46		4%
C (mg)	0,25	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,28	1,1		2%
K (µg)	0,65	2,6		1%
A (µg)	11,5	46		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,2	12,6		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	34,8	139		3%
Fosfor (mg)	45,5	182		8%
Magnesium (mg)	12	48		3%
Koper (mg)	0,07	0,26		7%
Jodium (µg)	4,1	16,4		3%

IJzer (mg)	0,75	3	7%
Selenium (µg)	1,3	5	2%
Zink (mg)	0,23	0,92	3%
Kalium (mg)	121	483	3%
Natrium (mg)	15,3	61	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6	24		0%
Alfa-caroteen (µg)	1	4		0%
Luteine (µg)	2,8	11		0%
Zeaxanthine (µg)	0,5	2		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	12	48		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,25	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,65	2,6		
Eiwit plantaardig (g)	0,93	3,7		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,63	2,5		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,73	2,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,6	26,2		
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)	0,13	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	1,2	4,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,05	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,04	0,17		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,03	0,12		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,07		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,12		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0,02	0,08		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,75	3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	12,5	50		
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