Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

227 kcal per maaltijd · 454 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 63 en% (waarvan suikers 62) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Melkchocoladevlokken, bevat melk, bereid met melkchocolade	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	955	1910			11%
kcal (kcal)	227	454			11%
Eiwit (g)	2,9	5,8	5,1		5%
Koolhydraten (g)	36	72	63,4		14%
Suiker (g)	35	70	61,7		70%
Water (g)	0,55	1,1			0%
Vet (g)	7,5	15	29,7		8%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,8	3,5	1,5		6%
Verzadigd (g)	4,7	9,3	18,4		21%
EOV (g)	2,3	4,6			3%
MOV (g)	0,2	0,4			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,2	0,4			2%
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)	0,03	0,06		3%
B2 (mg)	0,12	0,24		8%
B3 (mg)	0,05	0,1		0%
B6 (mg)	0,03	0,05		2%
B12 (µg)	0,29	0,58		10%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,6	1,2		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	16	32		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,7	13,3		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	55	110		6%
Fosfor (mg)	79	158		14%
Magnesium (mg)	32	64		9%
Koper (mg)	0,28	0,56		31%
Jodium (µg)	8,5	17		6%

IJzer (mg)	2,2	4,4	20%
Selenium (µg)	2,5	5	4%
Zink (mg)	0,16	0,31	2%
Kalium (mg)	174	347	5%
Natrium (mg)	24,5	49	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8,5	17		0%
Alfa-caroteen (µg)	1,5	3		0%
Luteine (µg)	16,5	33		1%
Zeaxanthine (µg)	2,5	5		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	17	34		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	2,5	5		4%
Eiwit dierlijk (g)	0,4	0,8		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1	2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,15	0,3		
Som van vetzuren (g)	7,2	14,4		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,3	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	3	5,9		
Delta-tocoferol (mg)	0,1	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,05	0,09		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,04	0,07		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,07		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
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)	2,2	4,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	17,5	35		
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