Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

539 kcal per maaltijd · 431 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 33) · vet 56 en% (waarvan verzadigd 35) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mokkataart	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2246	1797			27%
kcal (kcal)	539	431			27%
Eiwit (g)	4,5	3,6	3,3		8%
Koolhydraten (g)	55	44	40,8		21%
Suiker (g)	44,9	35,9	33,3		90%
Water (g)	29,9	23,9			2%
Vet (g)	33,3	26,6	55,5		37%
Cholesterol (mg)	179	143			60%
Vezels (g)	0,5	0,4	0,2		2%
Verzadigd (g)	21,1	16,9	35,3		95%
EOV (g)	7,9	6,3			9%
MOV (g)	1,1	0,9			5%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	0,75	0,6			8%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,14			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,03			15%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,03		3%
B2 (mg)	0,11	0,09		7%
B3 (mg)	1,1	0,9		7%
B6 (mg)	0,04	0,03		2%
B12 (µg)	0,53	0,42		19%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,5	0,4		5%
E (mg)	2,3	1,8		17%
K (µg)	11,5	9,2		16%
A (µg)	373	298		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,9	13,5		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28,8	23		3%
Fosfor (mg)	85	68		15%
Magnesium (mg)	8,8	7		3%
Koper (mg)	0,04	0,03		4%
Jodium (µg)	13,9	11,1		9%

IJzer (mg)	0,75	0,6	7%
Selenium (µg)	6,3	5	9%
Zink (mg)	0,53	0,42	6%
Kalium (mg)	68,8	55	2%
Natrium (mg)	109	87	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	173	138		4%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	104	83		5%
Zeaxanthine (µg)	47,5	38		24%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	388	310		48%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2,5	2		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	5,8	4,6		
Eiwit plantaardig (g)	1,1	0,9		2%
Eiwit dierlijk (g)	3,4	2,7		6%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	10,1	8,1		
K2 (µg)	5,8	4,6		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	31	24,8		
Transvetten (g)	0,63	0,5		
EPA (g)	0,04	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,03	0,02		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	2,1	1,7		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,5	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	1,3	1,1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,73	0,58		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,41	0,33		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,9	0,72		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,1	0,08		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,75	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	403	322		
Verz vetz rest (g)	0,41	0,33		

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