Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

245 kcal per maaltijd · 489 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 51) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Noga met chocolade, bevat chocolade, bereid als zachte nougat	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1024	2047			12%
kcal (kcal)	245	489			12%
Eiwit (g)	3,6	7,2	5,9		6%
Koolhydraten (g)	32,1	64,2	52,5		12%
Suiker (g)	31,2	62,4	51,0		62%
Water (g)	0,9	1,8			0%
Vet (g)	10,9	21,8	40,1		12%
Cholesterol (mg)	0,5	1			0%
Vezels (g)	1,7	3,3	1,3		6%
Verzadigd (g)	2,6	5,1	9,4		11%
EOV (g)	5,8	11,5			6%
MOV (g)	2	4,1			8%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	2	4,1			23%
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)	0,03	0,05		2%
B2 (mg)	0,1	0,21		7%
B3 (mg)	1,3	2,5		7%
B6 (mg)	0,01	0,02		1%
B12 (µg)	0,03	0,06		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3	6,1		23%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0,5	1		
B11 / Foliumzuur (µg)	5	10		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	43	86		4%
Fosfor (mg)	99,5	199		18%
Magnesium (mg)	50,5	101		14%
Koper (mg)	0,2	0,41		23%
Jodium (µg)	0,6	1,2		0%

IJzer (mg)	0,8	1,6	7%
Selenium (µg)	0,5	1	1%
Zink (mg)	0,55	1,1	6%
Kalium (mg)	152	304	4%
Natrium (mg)	1,5	3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,5	7		0%
Alfa-caroteen (µg)	1	2		0%
Luteine (µg)	2,5	5		0%
Zeaxanthine (µg)	2	4		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	1	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3,6	7,2		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,95	1,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,4	20,8		
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)	3	6		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,8	1,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,05	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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)	0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,8	1,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,5	3		
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