Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

235 kcal per maaltijd · 469 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 61 en% (waarvan suikers 61) · vet 32 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Nougat	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	987	1973			12%
kcal (kcal)	235	469			12%
Eiwit (g)	3,3	6,5	5,5		6%
Koolhydraten (g)	36	72,1	61,5		14%
Suiker (g)	35,6	71,1	60,6		71%
Water (g)	0,85	1,7			0%
Vet (g)	8,4	16,7	32,0		9%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,1	2,1	0,9		4%
Verzadigd (g)	0,55	1,1	2,1		2%
EOV (g)	5,2	10,4			6%
MOV (g)	2,2	4,3			9%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	2,2	4,3			24%
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)	0,02	0,04		2%
B2 (mg)	0,1	0,21		7%
B3 (mg)	1,2	2,4		7%
B6 (mg)	0,01	0,02		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,3	6,5		25%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,9	7,8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	42,5	85		4%
Fosfor (mg)	94	188		17%
Magnesium (mg)	46,5	93		13%
Koper (mg)	0,1	0,21		12%
Jodium (µg)	0,4	0,8		0%

IJzer (mg)	0,5	1	5%
Selenium (µg)	0,5	1	1%
Zink (mg)	0,47	0,94	5%
Kalium (mg)	125	249	4%
Natrium (mg)	1	2	0%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3,3	6,5		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,5	1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8	15,9		
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)	3,3	6,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,1	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,5	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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