Recept

Recept · 1 maaltijd · 28 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

88,5 kcal per maaltijd · 316 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 85 en% (waarvan suikers 50) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ontbijtkoek met chocolade, bevat chocolade	28 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	374	1337			4%
kcal (kcal)	88,5	316			4%
Eiwit (g)	0,78	2,8	3,5		1%
Koolhydraten (g)	18,8	67,1	84,9		7%
Suiker (g)	11	39,4	49,9		22%
Water (g)	6,6	23,4			0%
Vet (g)	0,92	3,3	9,4		1%
Cholesterol (mg)	0,56	2			0%
Vezels (g)	0,98	3,5	2,2		3%
Verzadigd (g)	0,48	1,7	4,8		2%
EOV (g)	0,31	1,1			0%
MOV (g)	0,06	0,2			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,06	0,2			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,03			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,01	0,05		1%
B3 (mg)	0,31	1,1		2%
B6 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0,01	0,04		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,03	0,1		0%
E (mg)	0,17	0,6		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	1,1	4		
B11 / Foliumzuur (µg)	2	7,2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,6	27		1%
Fosfor (mg)	30	107		5%
Magnesium (mg)	5,3	19		2%
Koper (mg)	0,02	0,07		2%
Jodium (µg)	4,3	15,4		3%

IJzer (mg)	0,25	0,9	2%
Selenium (µg)	0,84	3	1%
Zink (mg)	0,19	0,68	2%
Kalium (mg)	42,3	151	1%
Natrium (mg)	58	207	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,7	6		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,28	1		0%
Luteine (µg)	7,8	28		0%
Zeaxanthine (µg)	1,7	6		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	1,4	5		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,73	2,6		1%
Eiwit dierlijk (g)	0,06	0,2		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	7,8	27,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,81	2,9		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,11	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,06	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,2	0,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,01	0,02		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	< 0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,25	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,4	5		
Verz vetz rest (g)	–	–		

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