Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

106 kcal per maaltijd · 353 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 75 en% (waarvan suikers 75) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ontbijtpoeder, instant, chocolade, niet aangemaakt	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	443	1477			5%
kcal (kcal)	106	353			5%
Eiwit (g)	6	19,9	22,5		11%
Koolhydraten (g)	19,7	65,8	74,6		8%
Suiker (g)	19,7	65,8	74,6		39%
Water (g)	2,2	7,4			0%
Vet (g)	0,42	1,4	3,6		0%
Cholesterol (mg)	3,6	12			1%
Vezels (g)	0,12	0,4	0,2		0%
Verzadigd (g)	0,17	0,56	1,4		1%
EOV (g)	0,09	0,31			0%
MOV (g)	0,08	0,28			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,03			1%
Omega 6 (g)	0,07	0,25			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)	0,26	0,85		23%
B2 (mg)	0,06	0,2		4%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,34	1,1		23%
B12 (µg)	0,51	1,7		18%
C (mg)	23,1	76,9		31%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,8	9,4		22%
K (µg)	27	90		39%
A (µg)	188	625		
B11 / Foliumzuur (µg)	146	485		49%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	85,5	285		9%
Fosfor (mg)	128	427		23%
Magnesium (mg)	68,4	228		20%
Koper (mg)	0,43	1,4		48%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	3,8	12,8	35%
Selenium (µg)	3,6	12,1	5%
Zink (mg)	2,6	8,5	28%
Kalium (mg)	284	947	8%
Natrium (mg)	116	385	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	188	625		23%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	27	90		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,8	9,4		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	< 0,01	0,01		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		

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