Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

107 kcal per maaltijd · 358 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 40 en% · koolhydraten 44 en% (waarvan suikers 44) · vet 13 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	449	1498			5%
kcal (kcal)	107	358			5%
Eiwit (g)	10,7	35,8	40,0		19%
Koolhydraten (g)	11,7	39	43,6		5%
Suiker (g)	11,7	39	43,6		23%
Water (g)	2,2	7,4			0%
Vet (g)	1,5	5,1	12,8		2%
Cholesterol (mg)	13,2	44			4%
Vezels (g)	0,6	2	1,1		2%
Verzadigd (g)	0,65	2,2	5,4		3%
EOV (g)	0,36	1,2			0%
MOV (g)	0,31	1			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,11			3%
Omega 6 (g)	0,27	0,91			3%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,11			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,45	1,5		41%
B2 (mg)	0,1	0,35		7%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,6	2		40%
B12 (µg)	0,93	3,1		33%
C (mg)	41,4	138		55%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	5,1	16,9		39%
K (µg)	36	120		51%
A (µg)	806	2686		
B11 / Foliumzuur (µg)	255	850		85%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	150	500		15%
Fosfor (mg)	150	500		27%
Magnesium (mg)	123	410		35%
Koper (mg)	0,78	2,6		87%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,69	2,3	6%
Selenium (µg)	6,5	21,8	9%
Zink (mg)	4,6	15,4	51%
Kalium (mg)	512	1705	15%
Natrium (mg)	215	717	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,5	5		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	806	2686		101%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	36	120		
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)	5,1	16,9		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,01	0,04		
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	0,02		
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