Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

222 kcal per maaltijd · 444 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 58) · vet 31 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Puur chocoladevlokken, bevat 100% pure chocolade	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	933	1865			11%
kcal (kcal)	222	444			11%
Eiwit (g)	2,6	5,2	4,7		5%
Koolhydraten (g)	33,5	67	60,4		13%
Suiker (g)	32	64	57,7		64%
Water (g)	0,4	0,8			0%
Vet (g)	7,8	15,5	31,4		9%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,5	7	3,2		12%
Verzadigd (g)	4,7	9,4	19,1		21%
EOV (g)	2,5	4,9			3%
MOV (g)	0,25	0,5			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,25	0,5			3%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,03			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,06		3%
B2 (mg)	0,05	0,09		3%
B3 (mg)	0,1	0,2		1%
B6 (mg)	0,02	0,03		1%
B12 (µg)	0,15	0,29		5%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,4	0,8		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	11,5	23		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,5	15		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17	34		2%
Fosfor (mg)	85	170		15%
Magnesium (mg)	54,5	109		16%
Koper (mg)	0,49	0,98		54%
Jodium (µg)	1,3	2,5		1%

IJzer (mg)	4	7,9	36%
Selenium (µg)	2	4	3%
Zink (mg)	0,33	0,66	4%
Kalium (mg)	319	638	9%
Natrium (mg)	12,5	25	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,5	11		0%
Alfa-caroteen (µg)	2	4		0%
Luteine (µg)	12,5	25		1%
Zeaxanthine (µg)	1,5	3		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	12	24		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,5	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	2,6	5,2		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,5	3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,35	0,7		
Som van vetzuren (g)	7,5	14,9		
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)	0,2	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	1,9	3,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,1	0,2		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	4	7,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	12,5	25		
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