Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

352 kcal per maaltijd · 469 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 18 en% (waarvan suikers 15) · vet 74 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rauwkosttaart, chocolade	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1456	1941			17%
kcal (kcal)	352	469			18%
Eiwit (g)	4,9	6,5	5,6		9%
Koolhydraten (g)	16	21,4	18,2		6%
Suiker (g)	13,4	17,8	15,2		27%
Water (g)	19,8	26,4			1%
Vet (g)	28,9	38,5	73,8		32%
Cholesterol (mg)	0,39	0,52			0%
Vezels (g)	3,9	5,2	2,2		13%
Verzadigd (g)	11	14,7	28,1		49%
EOV (g)	12,5	16,7			14%
MOV (g)	2,7	3,6			11%
Omega 3 (g)	0,14	0,18			10%
Omega 6 (g)	2,6	3,4			29%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,18			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,1		7%
B2 (mg)	0,08	0,11		5%
B3 (mg)	1,6	2,2		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2,4	3,2		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,72	0,96		6%
K (µg)	8,2	10,9		12%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,3	20,4		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,6	27,5		2%
Fosfor (mg)	126	168		23%
Magnesium (mg)	76,3	102		22%
Koper (mg)	0,43	0,57		48%
Jodium (µg)	3,4	4,6		2%

IJzer (mg)	1,8	2,3	16%
Selenium (µg)	2	2,6	3%
Zink (mg)	1,5	2	16%
Kalium (mg)	378	505	11%
Natrium (mg)	21,6	28,8	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	36,9	49,2		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	4,1	5,4		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,89	1,2		
Polysacchariden (g)	2,6	3,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,1	0,13		
Som van vetzuren (g)	26,2	35		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,72	0,96		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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