Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

239 kcal per maaltijd · 477 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 57 en% (waarvan suikers 49) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rolo, chocolade gevuld met karamel	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1001	2002			12%
kcal (kcal)	239	477			12%
Eiwit (g)	2,2	4,4	3,7		4%
Koolhydraten (g)	34,2	68,4	57,4		13%
Suiker (g)	29,4	58,7	49,2		59%
Water (g)	2,4	4,7			0%
Vet (g)	10,2	20,4	38,5		11%
Cholesterol (mg)	10	20			3%
Vezels (g)	0,6	1,2	0,5		2%
Verzadigd (g)	6,6	13,2	24,9		30%
EOV (g)	3	6			3%
MOV (g)	0,3	0,6			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,3	0,6			3%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,02			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,05		2%
B2 (mg)	0,09	0,18		6%
B3 (mg)	0,45	0,9		3%
B6 (mg)	0,01	0,02		1%
B12 (µg)	0,15	0,3		5%
C (mg)	0,5	1		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,35	0,7		3%
K (µg)	1,3	2,5		2%
A (µg)	35,5	71		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,5	6,9		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	42	84		4%
Fosfor (mg)	52,5	105		10%
Magnesium (mg)	13	26		4%
Koper (mg)	0,06	0,12		7%
Jodium (µg)	5,2	10,4		3%

IJzer (mg)	0,8	1,6	7%
Selenium (µg)	1	2	1%
Zink (mg)	0,28	0,56	3%
Kalium (mg)	103	206	3%
Natrium (mg)	60	120	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18,5	37		0%
Alfa-caroteen (µg)	1	2		0%
Luteine (µg)	4	8		0%
Zeaxanthine (µg)	0,5	1		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	37,5	75		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,5	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,9	1,8		
Eiwit plantaardig (g)	1,2	2,3		2%
Eiwit dierlijk (g)	1,1	2,1		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,9	9,7		
K2 (µg)	0,35	0,7		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	9,8	19,5		
Transvetten (g)	0,05	0,1		
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)	1,5	2,9		
Delta-tocoferol (mg)	0,05	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,13	0,26		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,09	0,17		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,1		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,1	0,2		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0,03	0,05		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,03	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,8	1,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	39	78		
Verz vetz rest (g)	0,04	0,07		

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