Recept

Recept · 1 maaltijd · 34 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

166 kcal per maaltijd · 487 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 55) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Smarties	34 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	691	2032			8%
kcal (kcal)	166	487			8%
Eiwit (g)	1,6	4,6	3,8		3%
Koolhydraten (g)	23,3	68,6	56,3		9%
Suiker (g)	22,6	66,4	54,5		45%
Water (g)	0,27	0,8			0%
Vet (g)	7	20,7	38,3		8%
Cholesterol (mg)	2	6			1%
Vezels (g)	0,92	2,7	1,1		3%
Verzadigd (g)	4,4	12,9	23,8		20%
EOV (g)	2,1	6,3			2%
MOV (g)	0,2	0,6			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,2	0,6			2%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,06		2%
B2 (mg)	0,08	0,24		5%
B3 (mg)	0,03	0,1		0%
B6 (mg)	0,01	0,04		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,03	0,1		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	1,7	5		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,4	4		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	56,1	165		6%
Fosfor (mg)	59,5	175		11%
Magnesium (mg)	16,3	48		5%
Koper (mg)	0,29	0,84		32%
Jodium (µg)	4,4	13		3%

IJzer (mg)	0,54	1,6	5%
Selenium (µg)	1	3	1%
Zink (mg)	0,33	0,96	4%
Kalium (mg)	107	316	3%
Natrium (mg)	29,6	87	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,7	5		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,44	1,3		1%
Eiwit dierlijk (g)	1,1	3,3		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,75	2,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,8	19,9		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,04	0,13		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,03	0,09		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,09		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,54	1,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,7	5		
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