Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

138 kcal per maaltijd · 393 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 40) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Snackreep, dadelreep met noten, graanvrij, Bare Bar	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	576	1645			7%
kcal (kcal)	138	393			7%
Eiwit (g)	3,3	9,4	9,6		6%
Koolhydraten (g)	14,6	41,7	42,4		6%
Suiker (g)	13,6	38,9	39,5		27%
Water (g)	5,3	15,2			0%
Vet (g)	6,3	17,9	41,0		7%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,3	9,4	4,8		11%
Verzadigd (g)	0,78	2,2	5,1		4%
EOV (g)	3,5	10			4%
MOV (g)	1,2	3,6			5%
Omega 3 (g)	0,03	0,08			2%
Omega 6 (g)	1,2	3,5			14%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,08			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,19		6%
B2 (mg)	0,08	0,23		5%
B3 (mg)	1,1	3		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,19	0,55		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,7	4,9		13%
K (µg)	2,3	6,6		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,3	29,3		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	31,1	88,9		3%
Fosfor (mg)	82	234		15%
Magnesium (mg)	40,8	117		12%
Koper (mg)	0,27	0,78		30%
Jodium (µg)	1,6	4,7		1%

IJzer (mg)	1,2	3,6	11%
Selenium (µg)	1,4	4,1	2%
Zink (mg)	0,67	1,9	7%
Kalium (mg)	225	644	6%
Natrium (mg)	2	5,7	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9,8	28		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,0	2,8		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,57	1,6		
Polysacchariden (g)	1,0	2,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,0	2,9		
Som van vetzuren (g)	5,5	15,8		
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)	1,7	4,9		
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