Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

242 kcal per maaltijd · 484 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 50 en% (waarvan suikers 43) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Snickers	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1015	2029			12%
kcal (kcal)	242	484			12%
Eiwit (g)	4,4	8,7	7,2		8%
Koolhydraten (g)	30,1	60,2	49,8		12%
Suiker (g)	25,8	51,6	42,6		52%
Water (g)	3,5	6,9			0%
Vet (g)	11,5	22,9	42,6		13%
Cholesterol (mg)	2,5	5			1%
Vezels (g)	0,65	1,3	0,5		2%
Verzadigd (g)	3,7	7,3	13,6		16%
EOV (g)	6,2	12,4			7%
MOV (g)	0,85	1,7			3%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,8	1,6			9%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,04			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,08		4%
B2 (mg)	0,09	0,18		6%
B3 (mg)	1,7	3,4		10%
B6 (mg)	0,05	0,1		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,5	1		4%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	7,5	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	12	24		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	49	98		5%
Fosfor (mg)	93	186		17%
Magnesium (mg)	36	72		10%
Koper (mg)	0,20	0,39		22%
Jodium (µg)	2,5	5		2%

IJzer (mg)	0,6	1,2	5%
Selenium (µg)	0,5	1	1%
Zink (mg)	0,66	1,3	7%
Kalium (mg)	156	312	4%
Natrium (mg)	111	222	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6,5	13		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	8	16		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3,4	6,7		6%
Eiwit dierlijk (g)	1	2		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,3	8,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,8	21,5		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,02		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,04		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0,01	0,02		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,6	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	8,5	17		
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