Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

676 kcal per maaltijd · 541 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 21) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 32) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sprits met chocolade, bevat chocolade, bereid zonder specifieke bereidingswijze	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2825	2260			34%
kcal (kcal)	676	541			34%
Eiwit (g)	5,9	4,7	3,5		10%
Koolhydraten (g)	76,9	61,5	45,5		30%
Suiker (g)	36	28,8	21,3		72%
Water (g)	14	11,2			1%
Vet (g)	37,9	30,3	50,4		43%
Cholesterol (mg)	115	92			38%
Vezels (g)	2,1	1,7	0,6		7%
Verzadigd (g)	23,9	19,1	31,8		107%
EOV (g)	9	7,2			10%
MOV (g)	1,4	1,1			6%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	0,88	0,7			10%
Omega 3 ALA (g)	0,19	0,15			17%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,03			15%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,06		7%
B2 (mg)	0,08	0,06		5%
B3 (mg)	0,38	0,3		2%
B6 (mg)	0,04	0,03		2%
B12 (µg)	0,09	0,07		3%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,25	0,2		3%
E (mg)	1,6	1,3		13%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	345	276		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,6	10,1		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	42,5	34		4%
Fosfor (mg)	96,3	77		18%
Magnesium (mg)	18,8	15		5%
Koper (mg)	0,13	0,1		14%
Jodium (µg)	5,1	4,1		3%

IJzer (mg)	1,1	0,9	10%
Selenium (µg)	2,5	2	4%
Zink (mg)	0,55	0,44	6%
Kalium (mg)	143	114	4%
Natrium (mg)	255	204	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	181	145		5%
Alfa-caroteen (µg)	1,3	1		0%
Luteine (µg)	133	106		7%
Zeaxanthine (µg)	1,3	1		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	360	288		45%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2,5	2		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	5,5	4,4		10%
Eiwit dierlijk (g)	0,38	0,3		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	40,9	32,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	36	28,8		
Transvetten (g)	0,75	0,6		
EPA (g)	0,04	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,03	0,02		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,4	1,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,6	1,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	1,4	1,1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,76	0,61		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,43	0,34		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,94	0,75		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0,01	0,01		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,08	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,1	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	375	300		

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