Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

149 kcal per maaltijd · 497 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 35) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Stroopkoek met melkchocolade, bevat stroop en melkchocolade	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	625	2082			7%
kcal (kcal)	149	497			7%
Eiwit (g)	1,2	4	3,2		2%
Koolhydraten (g)	19,1	63,7	51,3		7%
Suiker (g)	13	43,4	34,9		26%
Water (g)	0,93	3,1			0%
Vet (g)	7,5	24,9	45,1		8%
Cholesterol (mg)	6,3	21			2%
Vezels (g)	0,42	1,4	0,6		1%
Verzadigd (g)	4,4	14,8	26,8		20%
EOV (g)	2,4	7,9			3%
MOV (g)	0,03	0,1			0%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,08			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,05		1%
B2 (mg)	0,05	0,16		3%
B3 (mg)	0,42	1,4		2%
B6 (mg)	0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0,07	0,24		3%
C (mg)	0,3	1		0%
D (µg)	0,06	0,2		1%
E (mg)	0,63	2,1		5%
K (µg)	0,51	1,7		1%
A (µg)	22,8	76		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,9	9,6		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	23,4	78		2%
Fosfor (mg)	38,1	127		7%
Magnesium (mg)	8,1	27		2%
Koper (mg)	0,04	0,13		4%
Jodium (µg)	2,9	9,5		2%

IJzer (mg)	0,48	1,6	4%
Selenium (µg)	0,9	3	1%
Zink (mg)	0,19	0,64	2%
Kalium (mg)	70,8	236	2%
Natrium (mg)	60	200	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	23,4	78		1%
Alfa-caroteen (µg)	0,6	2		0%
Luteine (µg)	7,8	26		0%
Zeaxanthine (µg)	0,3	1		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	24,9	83		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,3	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,51	1,7		
Eiwit plantaardig (g)	0,72	2,4		1%
Eiwit dierlijk (g)	0,48	1,6		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	6,1	20,3		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	7,1	23,6		
Transvetten (g)	0,03	0,1		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,45	1,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,24	0,8		
Gamma-tocoferol (mg)	0,84	2,8		
Delta-tocoferol (mg)	0,06	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,07	0,23		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,05	0,17		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,03	0,09		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,05	0,17		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,03	0,09		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,48	1,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	26,7	89		
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