Recept

Recept · 1 maaltijd · 40 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

203 kcal per maaltijd · 508 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 38) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 35) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Suffeli, chocoladereep met wafel en toffeevulling in melkchocolade, Fazer	40 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	850	2125			10%
kcal (kcal)	203	508			10%
Eiwit (g)	2,2	5,6	4,4		4%
Koolhydraten (g)	24	59,9	47,1		9%
Suiker (g)	19,2	48	37,8		38%
Water (g)	2	5			0%
Vet (g)	10,8	27	47,9		12%
Cholesterol (mg)	0,41	1			0%
Vezels (g)	0,57	1,4	0,6		2%
Verzadigd (g)	8	20	35,4		36%
EOV (g)	1,9	4,7			2%
MOV (g)	0,54	1,3			2%
Omega 3 (g)	0,03	0,08			2%
Omega 6 (g)	0,51	1,3			6%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,08			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,04		1%
B2 (mg)	0,07	0,17		4%
B3 (mg)	0,42	1,1		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,07	0,17		2%
C (mg)	0,15	0,37		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,37	0,93		3%
K (µg)	1,2	3		2%
A (µg)	0,28	0,69		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,4	5,9		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	30,6	76,4		3%
Fosfor (mg)	36,8	92,1		7%
Magnesium (mg)	11,3	28,1		3%
Koper (mg)	0,01	0,03		1%
Jodium (µg)	6,4	16,1		4%

IJzer (mg)	0,25	0,61	2%
Selenium (µg)	0,95	2,4	1%
Zink (mg)	0,2	0,51	2%
Kalium (mg)	101	253	3%
Natrium (mg)	43,5	109	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,49	1,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,32	0,79		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,23	0,58		
Polysacchariden (g)	4	10,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	10,4	26,1		
Transvetten (g)	0,04	0,09		
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)	0,37	0,93		
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