Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

610 kcal per maaltijd · 488 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 23) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tarwebiscuit met chocolade, met chocolade, bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2554	2043			30%
kcal (kcal)	610	488			31%
Eiwit (g)	8,1	6,5	5,3		15%
Koolhydraten (g)	79,8	63,8	52,3		31%
Suiker (g)	35,3	28,2	23,1		71%
Water (g)	3,4	2,7			0%
Vet (g)	27,8	22,2	40,9		31%
Cholesterol (mg)	5	4			2%
Vezels (g)	4,1	3,3	1,4		14%
Verzadigd (g)	9,3	7,4	13,6		42%
EOV (g)	13	10,4			15%
MOV (g)	4	3,2			16%
Omega 3 (g)	0,88	0,7			64%
Omega 6 (g)	3	2,4			34%
Omega 3 ALA (g)	0,91	0,73			82%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,02			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,09		10%
B2 (mg)	0,08	0,06		5%
B3 (mg)	3,5	2,8		21%
B6 (mg)	0,03	0,02		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,9	3,1		30%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	8,8	7		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,3	8,2		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	73,8	59		7%
Fosfor (mg)	218	174		40%
Magnesium (mg)	60	48		17%
Koper (mg)	0,33	0,26		36%
Jodium (µg)	1,6	1,3		1%

IJzer (mg)	3,9	3,1	35%
Selenium (µg)	5	4	7%
Zink (mg)	1,2	0,96	13%
Kalium (mg)	329	263	9%
Natrium (mg)	488	390	33%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,5	6		0%
Alfa-caroteen (µg)	1,3	1		0%
Luteine (µg)	72,5	58		4%
Zeaxanthine (µg)	3,8	3		2%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	8,8	7		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,3	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	7,1	5,7		13%
Eiwit dierlijk (g)	1	0,8		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	44,5	35,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	26,6	21,3		
Transvetten (g)	0,13	0,1		
EPA (g)	0,03	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	2,9	2,3		
Beta-tocoferol (mg)	2,1	1,7		
Gamma-tocoferol (mg)	1,9	1,5		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,03	0,02		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,03	0,02		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,21	0,17		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	3,9	3,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	10	8		

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