Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

248 kcal per maaltijd · 495 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 39) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Twix	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1036	2071			12%
kcal (kcal)	248	495			12%
Eiwit (g)	2,3	4,5	3,6		4%
Koolhydraten (g)	32,3	64,6	52,2		12%
Suiker (g)	24,3	48,6	39,3		49%
Water (g)	2,8	5,5			0%
Vet (g)	12,0	23,9	43,5		13%
Cholesterol (mg)	2,5	5			1%
Vezels (g)	0,75	1,5	0,6		3%
Verzadigd (g)	6,9	13,8	25,1		31%
EOV (g)	3,8	7,5			4%
MOV (g)	0,65	1,3			3%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			4%
Omega 6 (g)	0,65	1,3			7%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,05			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)	0,07	0,13		4%
B3 (mg)	0,15	0,3		1%
B6 (mg)	0,03	0,05		2%
B12 (µg)	0,17	0,33		6%
C (mg)	0,5	1		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,1	0,2		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	7,5	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,5	9		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	54,5	109		5%
Fosfor (mg)	48	96		9%
Magnesium (mg)	12	24		3%
Koper (mg)	0,08	0,15		8%
Jodium (µg)	2,9	5,8		2%

IJzer (mg)	0,65	1,3	6%
Selenium (µg)	0,5	1	1%
Zink (mg)	0,27	0,53	3%
Kalium (mg)	79,5	159	2%
Natrium (mg)	81,5	163	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,5	7		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)	1,7	3,4		3%
Eiwit dierlijk (g)	0,55	1,1		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	8	16		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	11,3	22,5		
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)	0,04	0,07		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,02	0,04		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,06		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0,03	0,05		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,65	1,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	8	16		
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