Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

98,2 kcal per maaltijd · 491 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 35) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Witte chocolade kruidnoten, bevat x% witte chocolade	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	412	2061			5%
kcal (kcal)	98,2	491			5%
Eiwit (g)	1,2	6,1	5,0		2%
Koolhydraten (g)	13,7	68,5	55,8		5%
Suiker (g)	8,7	43,3	35,3		17%
Water (g)	0,46	2,3			0%
Vet (g)	4,2	21,2	38,9		5%
Cholesterol (mg)	2,2	11			1%
Vezels (g)	0,22	1,1	0,4		1%
Verzadigd (g)	2,4	12,1	22,2		11%
EOV (g)	1,4	6,9			2%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,07		1%
B2 (mg)	0,04	0,21		3%
B3 (mg)	0,42	2,1		2%
B6 (mg)	0,01	0,04		1%
B12 (µg)	0,06	0,3		2%
C (mg)	0,2	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,36	1,8		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	6,8	34		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,9	9,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28,8	144		3%
Fosfor (mg)	45	225		8%
Magnesium (mg)	4,8	24		1%
Koper (mg)	0,01	0,05		1%
Jodium (µg)	0,66	3,3		0%

IJzer (mg)	0,12	0,6	1%
Selenium (µg)	0,8	4	1%
Zink (mg)	0,15	0,77	2%
Kalium (mg)	82	410	2%
Natrium (mg)	78	390	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4	20		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,4	2		0%
Luteine (µg)	9,6	48		0%
Zeaxanthine (µg)	2	10		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	7,2	36		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,2	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,96	4,8		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,26	1,3		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	5,1	25,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4	20,2		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,24	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,16	0,8		
Gamma-tocoferol (mg)	0,72	3,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,02	0,1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,06		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,07		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,03	0,16		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,12	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	7,6	38		
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