Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

602 kcal per maaltijd · 301 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 34) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zelfgemaakte chocolademousse, huisgemaakt, bevat xx% chocolade, bereid zonder conserveringsmiddelen	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2516	1258			30%
kcal (kcal)	602	301			30%
Eiwit (g)	17,8	8,9	11,8		32%
Koolhydraten (g)	54,8	27,4	36,4		21%
Suiker (g)	51,2	25,6	34,0		102%
Water (g)	86,6	43,3			6%
Vet (g)	33,6	16,8	50,2		38%
Cholesterol (mg)	400	200			133%
Vezels (g)	5,2	2,6	1,7		17%
Verzadigd (g)	17,6	8,8	26,3		79%
EOV (g)	11,6	5,8			13%
MOV (g)	1,4	0,7			6%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	1,4	0,7			16%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,03			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,02			16%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,07		13%
B2 (mg)	0,44	0,22		27%
B3 (mg)	5	2,5		29%
B6 (mg)	0,13	0,07		9%
B12 (µg)	1,9	0,93		66%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,8	0,9		18%
E (mg)	5,4	2,7		42%
K (µg)	2	1		3%
A (µg)	236	118		
B11 / Foliumzuur (µg)	74,2	37,1		25%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	104	52		10%
Fosfor (mg)	372	186		68%
Magnesium (mg)	80	40		23%
Koper (mg)	0,86	0,43		96%
Jodium (µg)	39,8	19,9		27%

IJzer (mg)	5	2,5	45%
Selenium (µg)	24	12	34%
Zink (mg)	2,7	1,3	30%
Kalium (mg)	438	219	13%
Natrium (mg)	166	83	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	22	11		1%
Alfa-caroteen (µg)	6	3		1%
Luteine (µg)	334	167		17%
Zeaxanthine (µg)	200	100		100%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	238	119		30%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2	1		
Eiwit plantaardig (g)	4,6	2,3		8%
Eiwit dierlijk (g)	13,2	6,6		24%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,6	1,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	31	15,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,04	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	4,8	2,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	6,2	3,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,02	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,18	0,09		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	5	2,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	240	120		

Verz vetz rest (g)	0	0

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