Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

213 kcal per maaltijd · 142 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 28) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 30) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Campina Vla, zacht en luchtig, bereid met 3% vet	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	893	595			11%
kcal (kcal)	213	142			11%
Eiwit (g)	4,4	2,9	8,2		8%
Koolhydraten (g)	24	16	45,1		9%
Suiker (g)	14,9	9,9	27,9		30%
Water (g)	110	73,6			7%
Vet (g)	11,1	7,4	46,9		12%
Cholesterol (mg)	12	8			4%
Vezels (g)	0,3	0,2	0,3		1%
Verzadigd (g)	7,2	4,8	30,4		32%
EOV (g)	2,4	1,6			3%
MOV (g)	0,3	0,2			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,15	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,03			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,03		4%
B2 (mg)	0,24	0,16		15%
B3 (mg)	0	0		0%
B6 (mg)	0,05	0,03		3%
B12 (µg)	0,32	0,21		11%
C (mg)	3	2		4%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	0,1		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	42	28		
B11 / Foliumzuur (µg)	6	4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	165	110		17%
Fosfor (mg)	122	81		22%
Magnesium (mg)	16,5	11		5%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	21	14		14%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	1,5	1	2%
Zink (mg)	0,35	0,23	4%
Kalium (mg)	203	135	6%
Natrium (mg)	76,5	51	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	110	73		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	51	34		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	4,4	2,9		8%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	9	6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,4	6,9		
Transvetten (g)	0,15	0,1		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,36	0,24		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,24	0,16		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,15	0,1		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,3	0,2		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,26	0,17		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	60	40		
Verz vetz rest (g)	0,21	0,14		

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