Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

149 kcal per maaltijd · 297 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 7) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Limburgse vlaaibodem, ongebakken, klaar om te vullen	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	624	1247			7%
kcal (kcal)	149	297			7%
Eiwit (g)	3,7	7,3	9,8		7%
Koolhydraten (g)	20,7	41,3	55,6		8%
Suiker (g)	2,5	4,9	6,6		5%
Water (g)	18,5	36,9			1%
Vet (g)	5,5	10,9	33,0		6%
Cholesterol (mg)	30,5	61			10%
Vezels (g)	1,2	2,3	1,5		4%
Verzadigd (g)	2,2	4,4	13,3		10%
EOV (g)	2	4			2%
MOV (g)	0,75	1,5			3%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			4%
Omega 6 (g)	0,65	1,3			7%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,11			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,1		5%
B2 (mg)	0,06	0,12		4%
B3 (mg)	0,95	1,9		6%
B6 (mg)	0,03	0,07		2%
B12 (µg)	0,16	0,31		6%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,5	1		5%
E (mg)	1,3	2,6		10%
K (µg)	1	2		1%
A (µg)	56	112		
B11 / Foliumzuur (µg)	27,1	54,2		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24,5	49		2%
Fosfor (mg)	58,5	117		11%
Magnesium (mg)	8	16		2%
Koper (mg)	0,06	0,12		7%
Jodium (µg)	15	30		10%

IJzer (mg)	0,5	1	5%
Selenium (µg)	1	2	1%
Zink (mg)	0,34	0,67	4%
Kalium (mg)	71	142	2%
Natrium (mg)	233	465	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	89,5	179		4%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	56	112		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,95	1,9		
Eiwit plantaardig (g)	2,9	5,8		5%
Eiwit dierlijk (g)	0,75	1,5		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	18,2	36,4		
K2 (µg)	0,05	0,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	5	10		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,01	0,01		
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)	1,2	2,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,4	2,8		
Delta-tocoferol (mg)	0,5	1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,02		
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)	0,02	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,5	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	56	112		
Verz vetz rest (g)	0,01	0,01		

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