Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

70,5 kcal per maaltijd · 47 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 70 en% (waarvan suikers 37) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Optimel magere vla, met zoetstof, 0% vet	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	299	199			4%
kcal (kcal)	70,5	47			4%
Eiwit (g)	5,1	3,4	28,9		9%
Koolhydraten (g)	12,3	8,2	69,8		5%
Suiker (g)	6,5	4,3	36,6		13%
Water (g)	132	88,1			9%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,6	0,4	1,7		2%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		3%
B2 (mg)	0,29	0,19		18%
B3 (mg)	0,15	0,1		1%
B6 (mg)	0,03	0,02		2%
B12 (µg)	0,48	0,32		17%
C (mg)	1,5	1		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3	2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	134	89		13%
Fosfor (mg)	73,5	49		13%
Magnesium (mg)	10,5	7		3%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	15,6	10,4		10%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	1,5	1	2%
Zink (mg)	0,57	0,38	6%
Kalium (mg)	125	83	4%
Natrium (mg)	93	62	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	5,1	3,4		9%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	5,9	3,9		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0	0		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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