Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

132 kcal per maaltijd · 88 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 61 en% (waarvan suikers 37) · vet 27 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vla (chocolade), vol	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	555	370			7%
kcal (kcal)	132	88			7%
Eiwit (g)	3,6	2,4	10,9		6%
Koolhydraten (g)	20,1	13,4	60,9		8%
Suiker (g)	12,3	8,2	37,3		25%
Water (g)	121	80,5			8%
Vet (g)	3,9	2,6	26,6		4%
Cholesterol (mg)	12	8			4%
Vezels (g)	1,2	0,8	1,8		4%
Verzadigd (g)	2,4	1,6	16,4		11%
EOV (g)	0,9	0,6			1%
MOV (g)	0,15	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,15	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,04			5%
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)	0,24	0,16		15%
B3 (mg)	0,9	0,6		5%
B6 (mg)	0,04	0,03		3%
B12 (µg)	0,20	0,13		7%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	0,1		1%
K (µg)	2,1	1,4		3%
A (µg)	37,5	25		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,8	4,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	120	80		12%
Fosfor (mg)	110	73		20%
Magnesium (mg)	25,5	17		7%
Koper (mg)	0,11	0,07		12%
Jodium (µg)	14,7	9,8		10%

IJzer (mg)	1,2	0,8	11%
Selenium (µg)	1,5	1	2%
Zink (mg)	0,69	0,46	8%
Kalium (mg)	260	173	7%
Natrium (mg)	75	50	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	19,5	13		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1,5	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	39	26		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,6	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	0,6	0,4		1%
Eiwit dierlijk (g)	3	2		5%
Stikstof (g)	0,6	0,4		
Polysacchariden (g)	7,8	5,2		
K2 (µg)	1,4	0,9		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	3,6	2,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,15	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,12	0,08		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,09	0,06		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,09	0,06		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,09	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,2	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	40,5	27		
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