Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

110 kcal per maaltijd · 73 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 55 en% · koolhydraten 25 en% (waarvan suikers 25) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vla, proteïne	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	461	307			5%
kcal (kcal)	110	73			5%
Eiwit (g)	15,1	10,1	55,3		27%
Koolhydraten (g)	6,9	4,6	25,2		3%
Suiker (g)	6,9	4,6	25,2		14%
Water (g)	124	82,8			8%
Vet (g)	2,3	1,5	18,5		3%
Cholesterol (mg)	11,9	7,9			4%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,5	1	12,7		7%
EOV (g)	0,52	0,35			1%
MOV (g)	0,05	0,03			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,03	0,02			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

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)	1,1	0,73		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,53	0,35		19%
C (mg)	1,4	0,94		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,05	0,03		0%
K (µg)	0,5	0,33		1%
A (µg)	22,9	15,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,8	3,9		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	390	260		39%
Fosfor (mg)	120	80,1		22%
Magnesium (mg)	16,1	10,7		5%
Koper (mg)	0,03	0,02		3%
Jodium (µg)	19,4	12,9		13%

IJzer (mg)	0,08	0,06	1%
Selenium (µg)	3,6	2,4	5%
Zink (mg)	0,54	0,36	6%
Kalium (mg)	490	326	14%
Natrium (mg)	150	99,8	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12,4	8,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	23,9	15,9		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,4	1,6		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,26	0,17		
Som van vetzuren (g)	2,2	1,4		
Transvetten (g)	0,04	0,02		
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)	0,05	0,03		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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