Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

180 kcal per maaltijd · 120 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 50 en% (waarvan suikers 40) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vla (slagroom)	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	758	505			9%
kcal (kcal)	180	120			9%
Eiwit (g)	4	2,7	9,0		7%
Koolhydraten (g)	22,7	15,1	50,3		9%
Suiker (g)	18,2	12,1	40,3		36%
Water (g)	114	76			8%
Vet (g)	8,1	5,4	40,5		9%
Cholesterol (mg)	21	14			7%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	5,3	3,5	26,3		24%
EOV (g)	1,8	1,2			2%
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)	0,05	0,03			4%
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)	0,21	0,14		13%
B3 (mg)	0,75	0,5		4%
B6 (mg)	0,05	0,03		3%
B12 (µg)	0,39	0,26		14%
C (mg)	1,5	1		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	0,1		1%
K (µg)	3,2	2,1		5%
A (µg)	72	48		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,5	3		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	176	117		18%
Fosfor (mg)	110	73		20%
Magnesium (mg)	15	10		4%
Koper (mg)	0,03	0,02		3%
Jodium (µg)	18	12		12%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,47	0,31	5%
Kalium (mg)	173	115	5%
Natrium (mg)	70,5	47	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	45	30		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	3	2		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	75	50		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,2	0,8		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	4	2,7		7%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,5	3		
K2 (µg)	2,0	1,3		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	7,7	5,1		
Transvetten (g)	0,15	0,1		
EPA (g)	0	0		
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)	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)	0,27	0,18		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,18	0,12		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,11	0,07		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,23	0,15		
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)	0,20	0,13		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	79,5	53		
Verz vetz rest (g)	0,15	0,1		

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