Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

169 kcal per maaltijd · 211 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 65 en% (waarvan suikers 33) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vlaai (rijst)	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	712	890			8%
kcal (kcal)	169	211			8%
Eiwit (g)	3,6	4,5	8,5		6%
Koolhydraten (g)	27,6	34,5	65,4		11%
Suiker (g)	14	17,5	33,2		28%
Water (g)	42,6	53,2			3%
Vet (g)	4,8	6	25,6		5%
Cholesterol (mg)	26,4	33			9%
Vezels (g)	0,56	0,7	0,7		2%
Verzadigd (g)	2,4	3	12,8		11%
EOV (g)	1,4	1,8			2%
MOV (g)	0,48	0,6			2%
Omega 3 (g)	0,08	0,1			6%
Omega 6 (g)	0,4	0,5			5%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,06			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		4%
B2 (mg)	0,13	0,16		8%
B3 (mg)	1,2	1,5		7%
B6 (mg)	0,03	0,04		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,4	0,5		4%
E (mg)	0,56	0,7		4%
K (µg)	1,3	1,6		2%
A (µg)	32,8	41		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,8	14,8		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	53,6	67		5%
Fosfor (mg)	110	138		20%
Magnesium (mg)	12	15		3%
Koper (mg)	0,04	0,05		4%
Jodium (µg)	17,5	21,9		12%

IJzer (mg)	0,48	0,6	4%
Selenium (µg)	2,4	3	3%
Zink (mg)	0,71	0,89	8%
Kalium (mg)	136	170	4%
Natrium (mg)	210	262	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	24,8	31		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	16,8	21		1%
Zeaxanthine (µg)	5,6	7		3%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	35,2	44		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1	1,3		
Eiwit plantaardig (g)	1,8	2,2		3%
Eiwit dierlijk (g)	1,8	2,3		3%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	13,6	17		
K2 (µg)	0,24	0,3		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4,4	5,5		
Transvetten (g)	0,08	0,1		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,48	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,16	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,16	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,04	0,05		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,02	0,03		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,03	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,05	0,06		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,05	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,48	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	36,8	46		
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