Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

182 kcal per maaltijd · 228 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 73 en% (waarvan suikers 35) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vlaai (vruchten)	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	771	964			9%
kcal (kcal)	182	228			9%
Eiwit (g)	2,3	2,9	5,1		4%
Koolhydraten (g)	33,3	41,6	73,0		13%
Suiker (g)	15,8	19,8	34,7		32%
Water (g)	38,4	48			3%
Vet (g)	4,1	5,1	20,1		5%
Cholesterol (mg)	0,8	1			0%
Vezels (g)	0,88	1,1	1,0		3%
Verzadigd (g)	2	2,5	9,9		9%
EOV (g)	1,3	1,6			1%
MOV (g)	0,4	0,5			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,4	0,5			5%
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)	0,04	0,05		4%
B2 (mg)	0,03	0,04		2%
B3 (mg)	0,88	1,1		5%
B6 (mg)	0,01	0,01		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,32	0,4		3%
E (mg)	0,88	1,1		7%
K (µg)	2,2	2,7		3%
A (µg)	23,2	29		
B11 / Foliumzuur (µg)	7	8,7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,6	22		2%
Fosfor (mg)	75,2	94		14%
Magnesium (mg)	8	10		2%
Koper (mg)	0,05	0,06		5%
Jodium (µg)	7,7	9,6		5%

IJzer (mg)	0,32	0,4	3%
Selenium (µg)	1,6	2	2%
Zink (mg)	0,14	0,18	2%
Kalium (mg)	91,2	114	3%
Natrium (mg)	182	228	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	75,2	94		2%
Alfa-caroteen (µg)	3,2	4		0%
Luteine (µg)	29,6	37		1%
Zeaxanthine (µg)	4	5		2%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	29,6	37		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	4	5		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,2	2,7		
Eiwit plantaardig (g)	1,9	2,4		3%
Eiwit dierlijk (g)	0,4	0,5		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	17,4	21,8		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,48	0,6		
Som van vetzuren (g)	3,8	4,7		
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)	0,72	0,9		
Beta-tocoferol (mg)	0,32	0,4		
Gamma-tocoferol (mg)	0,32	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,06		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,04		
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	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,32	0,4		
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