Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

236 kcal per maaltijd · 295 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 27) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vlaai, wenerbodem met bakkersroom	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	988	1235			12%
kcal (kcal)	236	295			12%
Eiwit (g)	3,3	4,1	5,6		6%
Koolhydraten (g)	26,4	33	44,7		10%
Suiker (g)	16	20	27,1		32%
Water (g)	35,7	44,6			2%
Vet (g)	12,8	16	48,8		14%
Cholesterol (mg)	12,8	16			4%
Vezels (g)	1,3	1,6	1,1		4%
Verzadigd (g)	7,3	9,1	27,8		33%
EOV (g)	3,1	3,9			4%
MOV (g)	0,8	1			3%
Omega 3 (g)	0,08	0,1			6%
Omega 6 (g)	0,72	0,9			8%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,13			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,03		2%
B2 (mg)	0,06	0,07		4%
B3 (mg)	0,72	0,9		4%
B6 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0,08	0,1		3%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,16	0,2		2%
E (mg)	1,1	1,4		9%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	45,6	57		
B11 / Foliumzuur (µg)	4	5		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	46,4	58		5%
Fosfor (mg)	101	126		18%
Magnesium (mg)	9,6	12		3%
Koper (mg)	0,04	0,05		4%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,4	0,5	4%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,33	0,41	4%
Kalium (mg)	86,4	108	2%
Natrium (mg)	133	166	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	122	153		3%
Alfa-caroteen (µg)	1,6	2		0%
Luteine (µg)	11,2	14		1%
Zeaxanthine (µg)	2,4	3		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	56	70		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,6	2		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	2	2,5		4%
Eiwit dierlijk (g)	1,3	1,6		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	10,4	13		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	11,7	14,6		
Transvetten (g)	0,24	0,3		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,88	1,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,4	0,5		
Gamma-tocoferol (mg)	0,56	0,7		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,13	0,16		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,10	0,12		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,15	0,19		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,2	0,25		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,2	0,25		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,4	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	66,4	83		
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