Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

116 kcal per maaltijd · 77 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 64 en% (waarvan suikers 55) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vlaflip	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	488	325			6%
kcal (kcal)	116	77			6%
Eiwit (g)	5,1	3,4	17,7		9%
Koolhydraten (g)	18,5	12,3	63,9		7%
Suiker (g)	15,9	10,6	55,1		32%
Water (g)	125	83,3			8%
Vet (g)	2,3	1,5	17,5		3%
Cholesterol (mg)	7,5	5			3%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,5	1	11,7		7%
EOV (g)	0,45	0,3			1%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	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)	0,21	0,14		13%
B3 (mg)	1,1	0,7		6%
B6 (mg)	0,05	0,03		3%
B12 (µg)	0,47	0,31		17%
C (mg)	1,5	1		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	1,1	0,7		2%
A (µg)	19,5	13		
B11 / Foliumzuur (µg)	12	8		4%

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)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	18	12		12%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	1,5	1	2%
Zink (mg)	0,63	0,42	7%
Kalium (mg)	173	115	5%
Natrium (mg)	78	52	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10,5	7		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	19,5	13		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,3	0,2		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	5,1	3,4		9%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,6	1,7		
K2 (µg)	0,75	0,5		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,6	0,4		
Som van vetzuren (g)	2,1	1,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,08	0,05		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,05	0,03		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,03	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,06	0,04		
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)	0,05	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	21	14		
Verz vetz rest (g)	0,05	0,03		

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