Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

438 kcal per maaltijd · 438 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 71 en% (waarvan suikers 39) · vet 22 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bakmix voor kwarktaart	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1847	1847			22%
kcal (kcal)	438	438			22%
Eiwit (g)	7,7	7,7	7,0		14%
Koolhydraten (g)	77,5	77,5	70,8		30%
Suiker (g)	43,1	43,1	39,4		86%
Water (g)	2,4	2,4			0%
Vet (g)	10,6	10,6	21,8		12%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,1	1,1	0,5		4%
Verzadigd (g)	1,9	1,9	3,9		9%
EOV (g)	3,7	3,7			4%
MOV (g)	3,4	3,4			14%
Omega 3 (g)	0,2	0,2			15%
Omega 6 (g)	3,1	3,1			35%
Omega 3 ALA (g)	0,22	0,22			20%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,05		5%
B2 (mg)	0	0		0%
B3 (mg)	1	1		6%
B6 (mg)	0,03	0,03		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,1	3,1		24%
K (µg)	3,6	3,6		5%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,3	7,3		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9	9		1%
Fosfor (mg)	44	44		8%
Magnesium (mg)	11	11		3%
Koper (mg)	0,06	0,06		7%
Jodium (µg)	1,2	1,2		1%

IJzer (mg)	0,5	0,5	5%
Selenium (µg)	1	1	1%
Zink (mg)	0,27	0,27	3%
Kalium (mg)	73	73	2%
Natrium (mg)	203	203	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	90	90		5%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,6	3,6		
Eiwit plantaardig (g)	6,2	6,2		11%
Eiwit dierlijk (g)	1,5	1,5		3%
Stikstof (g)	0,8	0,8		
Polysacchariden (g)	34,3	34,3		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	9,7	9,7		
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)	2,9	2,9		
Beta-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,1	1,1		
Delta-tocoferol (mg)	1,1	1,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,03		
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)	0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,5	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

Verz vetz rest (g)	0	0

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