Recept

Recept · 1 maaltijd · 40 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

200 kcal per maaltijd · 500 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 0) · vet 56 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bladerdeeg bereid, gebakken of ongebakken, kant-en-klaar	40 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	834	2084			10%
kcal (kcal)	200	500			10%
Eiwit (g)	3,1	7,8	6,2		6%
Koolhydraten (g)	18,6	46,6	37,3		7%
Suiker (g)	0,12	0,3	0,2		0%
Water (g)	1,6	4			0%
Vet (g)	12,4	30,9	55,6		14%
Cholesterol (mg)	2,4	6			1%
Vezels (g)	0,72	1,8	0,7		2%
Verzadigd (g)	2,5	6,3	11,3		11%
EOV (g)	5,3	13,3			6%
MOV (g)	3,8	9,6			16%
Omega 3 (g)	0,4	1			29%
Omega 6 (g)	3,4	8,6			39%
Omega 3 ALA (g)	0,39	0,97			35%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,02		1%
B2 (mg)	0,01	0,02		1%
B3 (mg)	0,28	0,7		2%
B6 (mg)	0,04	0,10		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,6	3,9		12%
K (µg)	0,08	0,2		0%
A (µg)	2,4	6		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,4	1		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,2	18		1%
Fosfor (mg)	24	60		4%
Magnesium (mg)	4,8	12		1%
Koper (mg)	0,04	0,1		4%
Jodium (µg)	0,8	2		1%

IJzer (mg)	0,24	0,6	2%
Selenium (µg)	2	5	3%
Zink (mg)	0,12	0,3	1%
Kalium (mg)	36	90	1%
Natrium (mg)	248	620	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	46	115		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1,2	3		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	6,4	16		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,04	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	3,1	7,8		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	18,5	46,3		
K2 (µg)	0,04	0,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	11,8	29,4		
Transvetten (g)	0,04	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	< 0,01	0,01		
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)	0,02	0,04		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,02		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	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	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,24	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	10	25		
Verz vetz rest (g)	< 0,01	0,01		

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