Recept

Recept · 1 maaltijd · 45 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

230 kcal per maaltijd · 511 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 1) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 33) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bladerdeeg, met roomboter, bereid	45 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	961	2135			11%
kcal (kcal)	230	511			11%
Eiwit (g)	2,3	5,1	4,0		4%
Koolhydraten (g)	25,7	57	44,6		10%
Suiker (g)	0,5	1,1	0,9		1%
Water (g)	3,2	7,2			0%
Vet (g)	12,9	28,7	50,5		15%
Cholesterol (mg)	23,0	51			8%
Vezels (g)	1	2,3	0,9		3%
Verzadigd (g)	8,5	18,9	33,3		38%
EOV (g)	2,9	6,4			3%
MOV (g)	0,36	0,8			1%
Omega 3 (g)	0,09	0,2			7%
Omega 6 (g)	0,23	0,5			3%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,16			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,03			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,06		2%
B2 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B3 (mg)	0,54	1,2		3%
B6 (mg)	0,01	0,03		1%
B12 (µg)	0,03	0,07		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,05	0,1		0%
E (mg)	0,45	1		3%
K (µg)	3,2	7,1		5%
A (µg)	86,4	192		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,7	8,3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,8	15		1%
Fosfor (mg)	24,8	55		5%
Magnesium (mg)	5,4	12		2%
Koper (mg)	0,03	0,07		3%
Jodium (µg)	0,86	1,9		1%

IJzer (mg)	0,23	0,5	2%
Selenium (µg)	0,9	2	1%
Zink (mg)	0,14	0,32	2%
Kalium (mg)	39,2	87	1%
Natrium (mg)	186	413	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	46,8	104		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	48,2	107		2%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	90,5	201		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,9	2		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,6	3,6		
Eiwit plantaardig (g)	2,3	5,1		4%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,41	0,9		
Polysacchariden (g)	25,2	56		
K2 (µg)	1,6	3,5		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	12,2	27		
Transvetten (g)	0,31	0,7		
EPA (g)	0,01	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,03		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,41	0,9		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,36	0,8		
Delta-tocoferol (mg)	0,09	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,54	1,2		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,31	0,68		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,17	0,38		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,37	0,83		
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)	0,02	0,05		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,23	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	94,5	210		
Verz vetz rest (g)	0,17	0,38		

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