Recept

Recept · 1 maaltijd · 45 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

225 kcal per maaltijd · 499 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 zonder roomboter, gebakken	45 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	937	2082			11%
kcal (kcal)	225	499			11%
Eiwit (g)	3,6	7,9	6,3		6%
Koolhydraten (g)	20,8	46,3	37,1		8%
Suiker (g)	0,14	0,3	0,2		0%
Water (g)	1,8	3,9			0%
Vet (g)	14,0	31	55,9		16%
Cholesterol (mg)	2,3	5			1%
Vezels (g)	0,81	1,8	0,7		3%
Verzadigd (g)	2,7	5,9	10,6		12%
EOV (g)	6,1	13,5			7%
MOV (g)	4,5	9,9			18%
Omega 3 (g)	0,45	1			33%
Omega 6 (g)	4	8,9			45%
Omega 3 ALA (g)	0,45	1			40%
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)	0,31	0,7		2%
B6 (mg)	0,05	0,1		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,8	4		14%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,36	0,8		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,6	19		1%
Fosfor (mg)	27	60		5%
Magnesium (mg)	5,4	12		2%
Koper (mg)	0,05	0,1		5%
Jodium (µg)	0,9	2		1%

IJzer (mg)	0,27	0,6	2%
Selenium (µg)	2,3	5	3%
Zink (mg)	0,14	0,3	2%
Kalium (mg)	40,5	90	1%
Natrium (mg)	282	627	19%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	51,8	115		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	4,5	10		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3,6	7,9		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	20,7	46		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	13,3	29,5		
Transvetten (g)	0	0		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,27	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	8,6	19		
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