Recept

Recept · 1 maaltijd · 130 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

215 kcal per maaltijd · 165 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 9) · vet 53 en% (waarvan verzadigd 32) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Broodtaart, hartig, met groente	130 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	894	688			11%
kcal (kcal)	215	165			11%
Eiwit (g)	5,8	4,5	10,9		10%
Koolhydraten (g)	17,3	13,3	32,3		7%
Suiker (g)	5	3,9	9,4		10%
Water (g)	91,1	70			6%
Vet (g)	12,7	9,8	53,5		14%
Cholesterol (mg)	27,5	21,2			9%
Vezels (g)	2,1	1,6	2,0		7%
Verzadigd (g)	7,7	5,9	32,3		35%
EOV (g)	3,1	2,4			4%
MOV (g)	0,83	0,64			3%
Omega 3 (g)	0,09	0,07			6%
Omega 6 (g)	0,69	0,53			8%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,07			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,06		7%
B2 (mg)	0,21	0,16		13%
B3 (mg)	2,3	1,7		13%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,26	0,2		9%
C (mg)	39,6	30,5		53%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,94		9%
K (µg)	9,1	7		13%
A (µg)	93	71,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	28,5	21,9		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	111	85,2		11%
Fosfor (mg)	155	119		28%
Magnesium (mg)	24,8	19,1		7%
Koper (mg)	0,14	0,11		15%
Jodium (µg)	16,7	12,8		11%

IJzer (mg)	0,77	0,59	7%
Selenium (µg)	5,3	4,1	8%
Zink (mg)	0,85	0,65	9%
Kalium (mg)	243	187	7%
Natrium (mg)	466	358	31%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	525	404		13%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	139	107		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,0	0,77		
Polysacchariden (g)	12,3	9,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,94	0,73		
Som van vetzuren (g)	11,9	9,1		
Transvetten (g)	0,19	0,15		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,2	0,94		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
Verz vetz rest (g)	–	–		

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