Recept

Recept · 1 maaltijd · 130 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

259 kcal per maaltijd · 199 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 25 en% (waarvan suikers 5) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 30) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Broodtaart, hartig, met vlees	130 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1078	829			13%
kcal (kcal)	259	199			13%
Eiwit (g)	12,1	9,3	18,8		22%
Koolhydraten (g)	16,1	12,4	25,0		6%
Suiker (g)	3,1	2,4	4,9		6%
Water (g)	84,2	64,8			6%
Vet (g)	15,6	12	54,1		18%
Cholesterol (mg)	45,9	35,3			15%
Vezels (g)	1,6	1,2	1,2		5%
Verzadigd (g)	8,5	6,6	29,7		38%
EOV (g)	4,5	3,5			5%
MOV (g)	1,2	0,96			5%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			10%
Omega 6 (g)	1	0,81			12%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,09			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,24	0,19		22%
B2 (mg)	0,29	0,22		18%
B3 (mg)	5,1	3,9		30%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,2	0,92		43%
C (mg)	11,9	9,1		16%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,95	0,73		7%
K (µg)	6,6	5,1		9%
A (µg)	344	265		
B11 / Foliumzuur (µg)	43,2	33,2		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	153	118		15%
Fosfor (mg)	226	174		41%
Magnesium (mg)	31,9	24,5		9%
Koper (mg)	0,23	0,18		25%
Jodium (µg)	14,2	10,9		9%

IJzer (mg)	1,4	1,1	13%
Selenium (µg)	14,4	11,1	21%
Zink (mg)	1,3	1	15%
Kalium (mg)	274	211	8%
Natrium (mg)	696	536	46%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	235	181		6%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	365	280		46%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2	1,6		
Polysacchariden (g)	13	10		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,6	0,46		
Som van vetzuren (g)	14,5	11,2		
Transvetten (g)	0,22	0,17		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,95	0,73		
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