Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

265 kcal per maaltijd · 441 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 35) · vet 58 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Daimtaart, diepvries, Almondy	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1103	1838			13%
kcal (kcal)	265	441			13%
Eiwit (g)	4,4	7,4	6,7		8%
Koolhydraten (g)	22,9	38,2	34,6		9%
Suiker (g)	22,9	38,2	34,6		46%
Water (g)	14,2	23,7			1%
Vet (g)	17,1	28,5	58,2		19%
Cholesterol (mg)	27,2	45,3			9%
Vezels (g)	0,53	0,88	0,4		2%
Verzadigd (g)	4,8	8	16,2		21%
EOV (g)	8	13,4			9%
MOV (g)	3,5	5,8			14%
Omega 3 (g)	0,86	1,4			63%
Omega 6 (g)	2,6	4,3			29%
Omega 3 ALA (g)	0,86	1,4			77%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,06		3%
B2 (mg)	0,21	0,36		13%
B3 (mg)	1,3	2,1		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,29	0,48		10%
C (mg)	0,48	0,8		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,9	4,8		22%
K (µg)	12,8	21,3		18%
A (µg)	41,5	69,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,7	12,8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	111	186		11%
Fosfor (mg)	101	168		18%
Magnesium (mg)	22,1	36,9		6%
Koper (mg)	0,05	0,08		5%
Jodium (µg)	13,8	23,1		9%

IJzer (mg)	0,36	0,6	3%
Selenium (µg)	4,3	7,2	6%
Zink (mg)	0,57	0,94	6%
Kalium (mg)	168	280	5%
Natrium (mg)	156	260	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	14,5	24,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	38,4	64,1		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,71	1,2		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	0,02		
Som van vetzuren (g)	16,4	27,3		
Transvetten (g)	0,1	0,17		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,9	4,8		
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