Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

185 kcal per maaltijd · 369 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 37) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 32) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gevulde taart, meringue, diepvries, Frödinge	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	769	1538			9%
kcal (kcal)	185	369			9%
Eiwit (g)	1,4	2,8	3,0		2%
Koolhydraten (g)	17,3	34,5	37,4		7%
Suiker (g)	17,2	34,4	37,3		34%
Water (g)	18,9	37,9			1%
Vet (g)	12,2	24,4	59,4		14%
Cholesterol (mg)	17,1	34,3			6%
Vezels (g)	0,13	0,27	0,1		0%
Verzadigd (g)	6,6	13,2	32,1		30%
EOV (g)	3,7	7,4			4%
MOV (g)	1	2			4%
Omega 3 (g)	0,26	0,53			19%
Omega 6 (g)	0,69	1,4			8%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,53			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,01		1%
B2 (mg)	0,06	0,12		4%
B3 (mg)	0,37	0,75		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,06	0,12		2%
C (mg)	0,18	0,36		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,61	1,2		5%
K (µg)	5,9	11,7		8%
A (µg)	70,8	142		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,1	4,2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,5	37		2%
Fosfor (mg)	21,3	42,5		4%
Magnesium (mg)	5,7	11,4		2%
Koper (mg)	0,01	0,01		1%
Jodium (µg)	3,4	6,8		2%

IJzer (mg)	0,12	0,24	1%
Selenium (µg)	1,6	3,1	2%
Zink (mg)	0,12	0,25	1%
Kalium (mg)	44,1	88,3	1%
Natrium (mg)	17,1	34,3	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	31,9	63,8		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	66	132		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,22	0,44		
Polysacchariden (g)	0,07	0,14		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,05		
Som van vetzuren (g)	11,5	23		
Transvetten (g)	0,25	0,49		
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)	0,61	1,2		
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