Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

156 kcal per maaltijd · 312 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 64 en% (waarvan suikers 13) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gistdeeg, voor zoete taart, eivrij	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	657	1314			8%
kcal (kcal)	156	312			8%
Eiwit (g)	3,9	7,8	9,9		7%
Koolhydraten (g)	25	50	64,1		10%
Suiker (g)	5	10,1	12,9		10%
Water (g)	16,7	33,3			1%
Vet (g)	4,2	8,4	24,2		5%
Cholesterol (mg)	3,8	7,6			1%
Vezels (g)	1,3	2,5	1,6		4%
Verzadigd (g)	1,6	3,3	9,4		7%
EOV (g)	1,4	2,9			2%
MOV (g)	0,73	1,5			3%
Omega 3 (g)	0,16	0,32			12%
Omega 6 (g)	0,55	1,1			6%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,32			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,06		3%
B2 (mg)	0,07	0,13		4%
B3 (mg)	1,1	2,1		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,06	0,12		2%
C (mg)	0,17	0,33		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,45	0,91		3%
K (µg)	2,9	5,8		4%
A (µg)	13	26,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,7	35,4		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24	48		2%
Fosfor (mg)	50,3	101		9%
Magnesium (mg)	10	20,1		3%
Koper (mg)	0,05	0,1		6%
Jodium (µg)	10,3	20,6		7%

IJzer (mg)	0,29	0,58	3%
Selenium (µg)	3,1	6,3	4%
Zink (mg)	0,34	0,69	4%
Kalium (mg)	74	148	2%
Natrium (mg)	104	207	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9,4	18,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	13,8	27,6		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,62	1,2		
Polysacchariden (g)	19,7	39,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,06		
Som van vetzuren (g)	3,9	7,7		
Transvetten (g)	0,06	0,13		
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)	0,45	0,91		
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