Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

155 kcal per maaltijd · 310 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 73 en% (waarvan suikers 21) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gistdeeg, voor zoete taart, glutenvrij, met tarwezetmeel en melk	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	655	1309			8%
kcal (kcal)	155	310			8%
Eiwit (g)	2,2	4,4	5,7		4%
Koolhydraten (g)	28,1	56,2	72,5		11%
Suiker (g)	8	16,1	20,8		16%
Water (g)	15	29,9			1%
Vet (g)	3,7	7,4	21,3		4%
Cholesterol (mg)	10,9	21,7			4%
Vezels (g)	0,28	0,56	0,4		1%
Verzadigd (g)	1,5	3,1	8,9		7%
EOV (g)	1,4	2,7			2%
MOV (g)	0,52	1			2%
Omega 3 (g)	0,14	0,28			10%
Omega 6 (g)	0,37	0,74			4%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,28			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,05		2%
B2 (mg)	0,15	0,29		9%
B3 (mg)	0,76	1,5		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,2	0,4		7%
C (mg)	0,40	0,79		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,35	0,7		3%
K (µg)	2,4	4,8		3%
A (µg)	17,1	34,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,6	35,2		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	72,3	145		7%
Fosfor (mg)	60,8	122		11%
Magnesium (mg)	7,3	14,6		2%
Koper (mg)	0,01	0,02		1%
Jodium (µg)	14,3	28,5		10%

IJzer (mg)	0,10	0,19	1%
Selenium (µg)	1,8	3,7	3%
Zink (mg)	0,34	0,68	4%
Kalium (mg)	101	201	3%
Natrium (mg)	126	252	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8,8	17,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	17,3	34,7		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,36	0,71		
Polysacchariden (g)	20,3	40,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,06		
Som van vetzuren (g)	3,5	6,9		
Transvetten (g)	0,06	0,12		
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)	0,35	0,7		
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