Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

164 kcal per maaltijd · 327 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 75 en% (waarvan suikers 13) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gistdeeg, voor zoete taart, glutenvrij, zuivelvrij, eivrij	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	690	1380			8%
kcal (kcal)	164	327			8%
Eiwit (g)	0,35	0,69	0,8		1%
Koolhydraten (g)	30,5	61	74,6		12%
Suiker (g)	5,3	10,6	13,0		11%
Water (g)	14,1	28,2			1%
Vet (g)	4,4	8,8	24,3		5%
Cholesterol (mg)	0,19	0,37			0%
Vezels (g)	0,36	0,71	0,4		1%
Verzadigd (g)	0,29	0,57	1,6		1%
EOV (g)	2,4	4,9			3%
MOV (g)	1,5	3			6%
Omega 3 (g)	0,42	0,83			30%
Omega 6 (g)	1,1	2,2			12%
Omega 3 ALA (g)	0,42	0,83			37%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,18		8%
B2 (mg)	0,13	0,26		8%
B3 (mg)	1,2	2,4		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,96	1,9		7%
K (µg)	5,8	11,6		8%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,4	36,7		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,8	3,5		0%
Fosfor (mg)	7,8	15,5		1%
Magnesium (mg)	0,77	1,5		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	5,6	11,2		4%

IJzer (mg)	1,8	3,5	16%
Selenium (µg)	0,06	0,11	0%
Zink (mg)	0,09	0,18	1%
Kalium (mg)	13,6	27,1	0%
Natrium (mg)	82	164	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,06	0,11		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	< 0,01	0,01		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,06	0,11		
Polysacchariden (g)	24,8	49,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4,2	8,4		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,96	1,9		
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