Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

153 kcal per maaltijd · 306 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 62 en% (waarvan suikers 9) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gistdeeg, voor zoete taart, halfvolle melk, gezoet met fructose	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	644	1287			8%
kcal (kcal)	153	306			8%
Eiwit (g)	4,1	8,3	10,8		7%
Koolhydraten (g)	23,7	47,3	61,9		9%
Suiker (g)	3,3	6,5	8,5		7%
Water (g)	17,6	35,3			1%
Vet (g)	4,3	8,7	25,6		5%
Cholesterol (mg)	9,4	18,9			3%
Vezels (g)	1,3	2,5	1,6		4%
Verzadigd (g)	1,7	3,3	9,8		8%
EOV (g)	1,5	3			2%
MOV (g)	0,75	1,5			3%
Omega 3 (g)	0,16	0,33			12%
Omega 6 (g)	0,57	1,1			6%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,32			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,06		3%
B2 (mg)	0,07	0,14		4%
B3 (mg)	1,1	2,3		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,09	0,18		3%
C (mg)	0,16	0,32		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,48	0,97		4%
K (µg)	2,9	5,8		4%
A (µg)	17,1	34,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,7	37,5		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24,9	49,8		2%
Fosfor (mg)	54,3	109		10%
Magnesium (mg)	10,4	20,8		3%
Koper (mg)	0,05	0,1		6%
Jodium (µg)	11,0	21,9		7%

IJzer (mg)	0,32	0,64	3%
Selenium (µg)	3,7	7,4	5%
Zink (mg)	0,37	0,74	4%
Kalium (mg)	76,8	154	2%
Natrium (mg)	106	211	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9,6	19,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	17,5	35		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,66	1,3		
Polysacchariden (g)	20,1	40,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,06		
Som van vetzuren (g)	4	8		
Transvetten (g)	0,06	0,13		
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)	0,48	0,97		
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