Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

147 kcal per maaltijd · 293 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 66 en% (waarvan suikers 14) · vet 25 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gistdeeg, voor zoete taart, van nature glutenvrij, eivrij	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	617	1233			7%
kcal (kcal)	147	293			7%
Eiwit (g)	2,1	4,3	5,8		4%
Koolhydraten (g)	24,2	48,5	66,1		9%
Suiker (g)	5	10,1	13,8		10%
Water (g)	16,6	33,2			1%
Vet (g)	4	8	24,7		5%
Cholesterol (mg)	3,8	7,6			1%
Vezels (g)	2,4	4,9	3,3		8%
Verzadigd (g)	1,6	3,3	10,0		7%
EOV (g)	1,5	2,9			2%
MOV (g)	0,68	1,4			3%
Omega 3 (g)	0,16	0,31			12%
Omega 6 (g)	0,51	1			6%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,31			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,08		3%
B2 (mg)	0,08	0,15		5%
B3 (mg)	1,0	2		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,06	0,12		2%
C (mg)	0,17	0,34		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,39	0,79		3%
K (µg)	2,8	5,7		4%
A (µg)	13,1	26,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	24	48,1		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21,9	43,9		2%
Fosfor (mg)	51,5	103		9%
Magnesium (mg)	15,4	30,9		4%
Koper (mg)	0,05	0,11		6%
Jodium (µg)	10,2	20,4		7%

IJzer (mg)	0,44	0,87	4%
Selenium (µg)	2,4	4,8	3%
Zink (mg)	0,33	0,67	4%
Kalium (mg)	72,1	144	2%
Natrium (mg)	104	209	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18,5	37		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	14,9	29,8		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,34	0,68		
Polysacchariden (g)	18,9	37,7		
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)	0,39	0,79		
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