Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

143 kcal per maaltijd · 286 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 66 en% (waarvan suikers 14) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	603	1205			7%
kcal (kcal)	143	286			7%
Eiwit (g)	2,2	4,5	6,3		4%
Koolhydraten (g)	23,7	47,4	66,2		9%
Suiker (g)	5,1	10,1	14,1		10%
Water (g)	17,3	34,6			1%
Vet (g)	3,9	7,7	24,3		4%
Cholesterol (mg)	10,2	20,5			3%
Vezels (g)	2,3	4,6	3,2		8%
Verzadigd (g)	1,6	3,1	9,8		7%
EOV (g)	1,4	2,8			2%
MOV (g)	0,66	1,3			3%
Omega 3 (g)	0,15	0,29			11%
Omega 6 (g)	0,49	0,99			6%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,29			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,08		3%
B2 (mg)	0,07	0,15		5%
B3 (mg)	0,98	2		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,1	0,2		4%
C (mg)	0,17	0,34		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,4	0,79		3%
K (µg)	2,6	5,3		4%
A (µg)	17,0	33,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,6	41,1		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,9	45,8		2%
Fosfor (mg)	52,9	106		10%
Magnesium (mg)	15,2	30,4		4%
Koper (mg)	0,05	0,11		6%
Jodium (µg)	10,9	21,9		7%

IJzer (mg)	0,45	0,89	4%
Selenium (µg)	3	5,9	4%
Zink (mg)	0,33	0,67	4%
Kalium (mg)	70,6	141	2%
Natrium (mg)	105	211	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	17,8	35,7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	18,2	36,4		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	0,72		
Polysacchariden (g)	18,4	36,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,06		
Som van vetzuren (g)	3,7	7,4		
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)	0,4	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