Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

147 kcal per maaltijd · 293 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 63 en% (waarvan suikers 11) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	615	1230			7%
kcal (kcal)	147	293			7%
Eiwit (g)	1,7	3,4	4,7		3%
Koolhydraten (g)	23	46,1	62,9		9%
Suiker (g)	4	7,9	10,8		8%
Water (g)	17,8	35,6			1%
Vet (g)	4,8	9,5	29,3		5%
Cholesterol (mg)	5,6	11,2			2%
Vezels (g)	2,2	4,5	3,1		7%
Verzadigd (g)	0,37	0,74	2,3		2%
EOV (g)	2,6	5,2			3%
MOV (g)	1,7	3,3			7%
Omega 3 (g)	0,43	0,85			31%
Omega 6 (g)	1,2	2,5			14%
Omega 3 ALA (g)	0,42	0,85			38%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,07		3%
B2 (mg)	0,04	0,09		3%
B3 (mg)	0,85	1,7		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,03	0,06		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1	2,1		8%
K (µg)	6,1	12,1		9%
A (µg)	3,9	7,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,4	38,8		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5	10		0%
Fosfor (mg)	39,6	79,1		7%
Magnesium (mg)	13,9	27,9		4%
Koper (mg)	0,05	0,11		6%
Jodium (µg)	8,7	17,4		6%

IJzer (mg)	0,45	0,89	4%
Selenium (µg)	2,5	5	4%
Zink (mg)	0,27	0,54	3%
Kalium (mg)	48,3	96,6	1%
Natrium (mg)	84,6	169	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10,4	20,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	4,7	9,4		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,27	0,55		
Polysacchariden (g)	19	38		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4,6	9,2		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
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)	1	2,1		
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