Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

399 kcal per maaltijd · 266 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 4) · vet 67 en% (waarvan verzadigd 37) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groente-champignontaart, gegratineerd met kaas, boterdeeg	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1661	1107			20%
kcal (kcal)	399	266			20%
Eiwit (g)	9,9	6,6	9,9		18%
Koolhydraten (g)	21,4	14,3	21,4		8%
Suiker (g)	4	2,7	4,0		8%
Water (g)	95,2	63,4			6%
Vet (g)	29,7	19,8	67,0		33%
Cholesterol (mg)	45,3	30,2			15%
Vezels (g)	2,9	1,9	1,5		10%
Verzadigd (g)	16,2	10,8	36,5		73%
EOV (g)	8,9	5,9			10%
MOV (g)	2	1,3			8%
Omega 3 (g)	0,37	0,25			27%
Omega 6 (g)	1,6	1			18%
Omega 3 ALA (g)	0,37	0,25			33%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,05		7%
B2 (mg)	0,24	0,16		15%
B3 (mg)	4,2	2,8		25%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,41	0,27		14%
C (mg)	19,2	12,8		26%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,7	1,2		13%
K (µg)	16,9	11,3		24%
A (µg)	155	103		
B11 / Foliumzuur (µg)	34,8	23,2		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	255	170		26%
Fosfor (mg)	234	156		42%
Magnesium (mg)	25,5	17		7%
Koper (mg)	0,36	0,24		40%
Jodium (µg)	31,7	21,1		21%

IJzer (mg)	1,3	0,86	12%
Selenium (µg)	12,7	8,5	18%
Zink (mg)	1,3	0,87	15%
Kalium (mg)	364	243	10%
Natrium (mg)	627	418	42%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1082	721		27%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	257	171		32%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,5	1		
Polysacchariden (g)	17,4	11,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,52	0,35		
Som van vetzuren (g)	28,8	19,2		
Transvetten (g)	1,4	0,91		
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)	1,7	1,2		
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