Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

426 kcal per maaltijd · 284 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 22 en% (waarvan suikers 3) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 35) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groentetaart, zanddeeg	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1775	1183			21%
kcal (kcal)	426	284			21%
Eiwit (g)	13,9	9,3	13,0		25%
Koolhydraten (g)	23,3	15,6	21,9		9%
Suiker (g)	3,6	2,4	3,4		7%
Water (g)	71,4	47,6			5%
Vet (g)	29,9	19,9	63,2		34%
Cholesterol (mg)	49,4	32,9			16%
Vezels (g)	4,1	2,7	1,9		14%
Verzadigd (g)	16,4	11,0	34,7		74%
EOV (g)	8,1	5,4			9%
MOV (g)	2,4	1,6			10%
Omega 3 (g)	0,39	0,26			28%
Omega 6 (g)	1,8	1,2			21%
Omega 3 ALA (g)	0,39	0,26			35%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,06		9%
B2 (mg)	0,17	0,11		11%
B3 (mg)	4,2	2,8		25%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,69	0,46		25%
C (mg)	5,7	3,8		8%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,8	1,2		14%
K (µg)	17,4	11,6		25%
A (µg)	264	176		
B11 / Foliumzuur (µg)	34,6	23,1		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	359	239		36%
Fosfor (mg)	290	193		53%
Magnesium (mg)	45	30		13%
Koper (mg)	0,57	0,38		64%
Jodium (µg)	34	22,7		23%

IJzer (mg)	1,1	0,72	10%
Selenium (µg)	11,7	7,8	17%
Zink (mg)	2,2	1,5	25%
Kalium (mg)	346	231	10%
Natrium (mg)	508	338	34%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1740	1160		44%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	438	292		55%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,2	1,5		
Polysacchariden (g)	19,7	13,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,21	0,14		
Som van vetzuren (g)	28,1	18,8		
Transvetten (g)	0,63	0,42		
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)	1,8	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