# Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 501 kcal per maaltijd · 334 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 22 en% (waarvan suikers 2) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 31) · vezel 1 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Ham-kaastaart, zanddeeg | 150 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 2084 | 1389 | | | 25% |
| kcal (kcal) | 501 | 334 | | | 25% |
| Eiwit (g) | 16,8 | 11,2 | 13,4 | | 30% |
| Koolhydraten (g) | 28 | 18,7 | 22,4 | | 11% |
| Suiker (g) | 2,1 | 1,4 | 1,6 | | 4% |
| Water (g) | 67,1 | 44,7 | | | 4% |
| Vet (g) | 35,4 | 23,6 | 63,5 | | 40% |
| Cholesterol (mg) | 131 | 87,6 | | | 44% |
| Vezels (g) | 1,6 | 1 | 0,6 | | 5% |
| Verzadigd (g) | 17,4 | 11,6 | 31,2 | | 78% |
| EOV (g) | 11,3 | 7,6 | | | 13% |
| MOV (g) | 3,7 | 2,5 | | | 15% |
| Omega 3 (g) | 0,87 | 0,58 | | | 64% |
| Omega 6 (g) | 2,7 | 1,8 | | | 30% |
| Omega 3 ALA (g) | 0,84 | 0,56 | | | 75% |
| Omega 3 EPA+DHA (g) | 0,03 | 0,02 | | | 11% |

## Vitaminen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| B1 (mg) | 0,2 | 0,13 | | 18% |
| B2 (mg) | 0,26 | 0,18 | | 17% |
| B3 (mg) | 5,9 | 3,9 | | 35% |
| B6 (mg) | – | – | | – |
| B12 (µg) | 1 | 0,67 | | 36% |
| C (mg) | 22,1 | 14,7 | | 29% |
| D (µg) | – | – | | – |
| E (mg) | 2,9 | 1,9 | | 22% |
| K (µg) | 19 | 12,7 | | 27% |
| A (µg) | 225 | 150 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 30,3 | 20,2 | | 10% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 216 | 144 | | 22% |
| Fosfor (mg) | 262 | 174 | | 48% |
| Magnesium (mg) | 29 | 19,3 | | 8% |
| Koper (mg) | 0,33 | 0,22 | | 36% |
| Jodium (µg) | 23,1 | 15,4 | | 15% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 1,1 | 0,74 | 10% |
| Selenium (µg) | 21,1 | 14 | 30% |
| Zink (mg) | 1,5 | 0,99 | 17% |
| Kalium (mg) | 249 | 166 | 7% |
| Natrium (mg) | 368 | 245 | 25% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 535 | 357 | | 13% |
| 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) | 2,7 | 1,8 | | |
| Polysacchariden (g) | 26 | 17,3 | | |
| K2 (µg) | – | – | | |
| Polyolen (g) | 0 | 0 | | |
| Alcohol (g) | 0 | 0 | | |
| Organische zuren (g) | 0,03 | 0,02 | | |
| Som van vetzuren (g) | 33,2 | 22,1 | | |
| Transvetten (g) | 0,75 | 0,5 | | |
| EPA (g) | < 0,01 | < 0,01 | | |
| C22:5 n-3 cis (DPA) (g) | – | – | | |
| DHA (g) | 0,03 | 0,02 | | |
| C21:5 n-3 cis (HPA) (g) | – | – | | |
| Alfa-tocoferol (mg) | 2,9 | 1,9 | | |
| 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