Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

500 kcal per maaltijd · 333 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 3) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ham-kaastaart, zanddeeg, glutenvrij	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2084	1389			25%
kcal (kcal)	500	333			25%
Eiwit (g)	14,7	9,8	11,8		26%
Koolhydraten (g)	45,1	30,1	36,1		17%
Suiker (g)	3,4	2,3	2,7		7%
Water (g)	62,7	41,8			4%
Vet (g)	28,4	18,9	51,2		32%
Cholesterol (mg)	107	71,3			36%
Vezels (g)	2,1	1,4	0,8		7%
Verzadigd (g)	14	9,3	25,2		63%
EOV (g)	9,1	6,1			10%
MOV (g)	3	2			12%
Omega 3 (g)	0,69	0,46			50%
Omega 6 (g)	2,2	1,5			25%
Omega 3 ALA (g)	0,66	0,44			59%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			9%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,24	0,16		21%
B2 (mg)	0,3	0,2		18%
B3 (mg)	5,8	3,9		34%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,85	0,57		31%
C (mg)	18,1	12,1		24%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,3	1,6		18%
K (µg)	15,1	10,1		22%
A (µg)	182	121		
B11 / Foliumzuur (µg)	29,0	19,3		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	207	138		21%
Fosfor (mg)	246	164		45%
Magnesium (mg)	31,9	21,3		9%
Koper (mg)	0,3	0,2		33%
Jodium (µg)	22	14,7		15%

IJzer (mg)	2,1	1,4	19%
Selenium (µg)	18,9	12,6	27%
Zink (mg)	1,4	0,94	16%
Kalium (mg)	245	163	7%
Natrium (mg)	323	215	22%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	440	293		11%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	208	139		26%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,4	1,6		
Polysacchariden (g)	41,7	27,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,02	0,01		
Som van vetzuren (g)	26,7	17,8		
Transvetten (g)	0,61	0,4		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,3	1,6		
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