Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

368 kcal per maaltijd · 245 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 16 en% (waarvan suikers 3) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hamtaart, zanddeeg	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1527	1018			18%
kcal (kcal)	368	245			18%
Eiwit (g)	16,1	10,7	17,5		29%
Koolhydraten (g)	14,9	10	16,3		6%
Suiker (g)	2,5	1,7	2,7		5%
Water (g)	90	60			6%
Vet (g)	26,3	17,5	64,5		30%
Cholesterol (mg)	118	78,5			39%
Vezels (g)	1,1	0,73	0,6		4%
Verzadigd (g)	9,6	6,4	23,5		43%
EOV (g)	10	6,7			11%
MOV (g)	4,5	3			19%
Omega 3 (g)	1,1	0,75			83%
Omega 6 (g)	3,3	2,2			38%
Omega 3 ALA (g)	1,1	0,74			100%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			9%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,06		8%
B2 (mg)	0,31	0,2		19%
B3 (mg)	5,9	3,9		35%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,1	0,76		41%
C (mg)	34,5	23		46%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,7	2,5		29%
K (µg)	22,5	15		32%
A (µg)	184	123		
B11 / Foliumzuur (µg)	36,7	24,5		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	255	170		26%
Fosfor (mg)	279	186		51%
Magnesium (mg)	25,9	17,3		7%
Koper (mg)	0,09	0,06		10%
Jodium (µg)	21,1	14,1		14%

IJzer (mg)	0,92	0,61	8%
Selenium (µg)	17,7	11,8	25%
Zink (mg)	1,9	1,3	21%
Kalium (mg)	256	170	7%
Natrium (mg)	466	311	31%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	540	360		13%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	216	144		27%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,6	1,7		
Polysacchariden (g)	12,5	8,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,3	0,84		
Som van vetzuren (g)	24,7	16,5		
Transvetten (g)	0,35	0,23		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,7	2,5		
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