Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

203 kcal per maaltijd · 254 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 78 en% (waarvan suikers 38) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Jamtaart, gistdeegbodem, glutenvrij, met tarwezetmeel en melk	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	861	1076			10%
kcal (kcal)	203	254			10%
Eiwit (g)	2,3	2,9	4,6		4%
Koolhydraten (g)	39,6	49,5	77,9		15%
Suiker (g)	19,2	24	37,8		38%
Water (g)	32,8	40,9			2%
Vet (g)	3,7	4,7	16,5		4%
Cholesterol (mg)	11	13,7			4%
Vezels (g)	0,67	0,83	0,7		2%
Verzadigd (g)	1,5	1,9	6,8		7%
EOV (g)	1,4	1,7			2%
MOV (g)	0,55	0,68			2%
Omega 3 (g)	0,15	0,19			11%
Omega 6 (g)	0,38	0,47			4%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,19			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,04		3%
B2 (mg)	0,16	0,19		10%
B3 (mg)	0,84	1,1		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,2	0,25		7%
C (mg)	0,99	1,2		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,5	0,63		4%
K (µg)	3,8	4,8		5%
A (µg)	17,2	21,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,9	23,7		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	74,6	93,3		7%
Fosfor (mg)	63,9	79,9		12%
Magnesium (mg)	10,9	13,7		3%
Koper (mg)	0,02	0,03		2%
Jodium (µg)	14,7	18,3		10%

IJzer (mg)	0,19	0,23	2%
Selenium (µg)	1,9	2,4	3%
Zink (mg)	0,37	0,46	4%
Kalium (mg)	300	375	9%
Natrium (mg)	137	171	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12,6	15,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	17,8	22,3		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,37	0,47		
Polysacchariden (g)	20,6	25,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,27	0,34		
Som van vetzuren (g)	3,5	4,4		
Transvetten (g)	0,06	0,08		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,5	0,63		
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