Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

246 kcal per maaltijd · 307 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 70 en% (waarvan suikers 16) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Jamtaart, gistdeegbodem, volle melk	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1036	1295			12%
kcal (kcal)	246	307			12%
Eiwit (g)	6,4	8	10,4		11%
Koolhydraten (g)	42,8	53,5	69,7		16%
Suiker (g)	9,7	12,1	15,8		19%
Water (g)	26	32,5			2%
Vet (g)	5	6,2	18,2		6%
Cholesterol (mg)	18	22,5			6%
Vezels (g)	1,8	2,3	1,5		6%
Verzadigd (g)	2,3	2,8	8,4		10%
EOV (g)	1,3	1,6			1%
MOV (g)	0,69	0,86			3%
Omega 3 (g)	0,09	0,11			6%
Omega 6 (g)	0,58	0,72			7%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,1			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,06		4%
B2 (mg)	0,09	0,11		6%
B3 (mg)	1,7	2,1		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,13	0,16		5%
C (mg)	0,33	0,41		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,51	0,63		4%
K (µg)	2,7	3,4		4%
A (µg)	46,2	57,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	22,8	28,5		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	29,9	37,4		3%
Fosfor (mg)	79,4	99,2		14%
Magnesium (mg)	16,9	21,1		5%
Koper (mg)	0,09	0,11		10%
Jodium (µg)	11,9	14,9		8%

IJzer (mg)	0,54	0,68	5%
Selenium (µg)	6,2	7,7	9%
Zink (mg)	0,55	0,69	6%
Kalium (mg)	172	215	5%
Natrium (mg)	92	115	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	15,3	19,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	46,6	58,2		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1	1,3		
Polysacchariden (g)	33,1	41,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,11	0,13		
Som van vetzuren (g)	4,4	5,5		
Transvetten (g)	0,06	0,07		
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)	0,51	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