Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

198 kcal per maaltijd · 247 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 68 en% (waarvan suikers 27) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Jamtaart, gistdeegbodem, volle melk, gezoet met fructose	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	832	1040			10%
kcal (kcal)	198	247			10%
Eiwit (g)	4,1	5,2	8,3		7%
Koolhydraten (g)	33,6	42,1	68,1		13%
Suiker (g)	13,5	16,9	27,3		27%
Water (g)	36,7	45,9			2%
Vet (g)	4,7	5,8	21,3		5%
Cholesterol (mg)	10	12,5			3%
Vezels (g)	1,8	2,2	1,8		6%
Verzadigd (g)	1,8	2,3	8,3		8%
EOV (g)	1,5	1,9			2%
MOV (g)	0,77	0,97			3%
Omega 3 (g)	0,17	0,22			13%
Omega 6 (g)	0,58	0,73			7%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,22			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,04		3%
B2 (mg)	0,08	0,1		5%
B3 (mg)	1,1	1,4		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,09	0,11		3%
C (mg)	0,75	0,94		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,67	0,83		5%
K (µg)	4,7	5,9		7%
A (µg)	19,1	23,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,8	23,5		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28,5	35,7		3%
Fosfor (mg)	56,1	70,1		10%
Magnesium (mg)	11,5	14,4		3%
Koper (mg)	0,06	0,07		6%
Jodium (µg)	12,9	16,2		9%

IJzer (mg)	0,38	0,47	3%
Selenium (µg)	3,7	4,6	5%
Zink (mg)	0,37	0,46	4%
Kalium (mg)	94,2	118	3%
Natrium (mg)	116	146	8%

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)	20	25		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,66	0,82		
Polysacchariden (g)	19,9	24,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,34	0,42		
Som van vetzuren (g)	4,2	5,3		
Transvetten (g)	0,07	0,09		
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)	0,67	0,83		
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