Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

294 kcal per maaltijd · 368 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 50 en% (waarvan suikers 26) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Jamtaart, zanddeegbodem	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1233	1541			15%
kcal (kcal)	294	368			15%
Eiwit (g)	4,2	5,3	5,7		8%
Koolhydraten (g)	36,7	45,8	49,8		14%
Suiker (g)	19	23,8	25,9		38%
Water (g)	22,6	28,3			2%
Vet (g)	14,2	17,8	43,5		16%
Cholesterol (mg)	50,2	62,8			17%
Vezels (g)	1,2	1,4	0,8		4%
Verzadigd (g)	7	8,8	21,4		32%
EOV (g)	4,2	5,2			5%
MOV (g)	1,5	1,9			6%
Omega 3 (g)	0,25	0,31			18%
Omega 6 (g)	1,2	1,5			13%
Omega 3 ALA (g)	0,24	0,3			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,04		3%
B2 (mg)	0,06	0,07		4%
B3 (mg)	1	1,3		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,21	0,26		7%
C (mg)	0,48	0,6		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	1,5		9%
K (µg)	7,8	9,8		11%
A (µg)	151	189		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,2	12,8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14,3	17,9		1%
Fosfor (mg)	53,8	67,2		10%
Magnesium (mg)	11,5	14,4		3%
Koper (mg)	0,06	0,07		6%
Jodium (µg)	7,4	9,3		5%

IJzer (mg)	0,48	0,6	4%
Selenium (µg)	5,7	7,2	8%
Zink (mg)	0,36	0,45	4%
Kalium (mg)	214	268	6%
Natrium (mg)	107	133	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	41,7	52,2		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	152	190		19%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,67	0,84		
Polysacchariden (g)	17,6	22		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,19	0,24		
Som van vetzuren (g)	13,3	16,6		
Transvetten (g)	0,17	0,22		
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)	1,2	1,5		
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