Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

208 kcal per maaltijd · 260 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 77 en% (waarvan suikers 36) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Jamtaart, zanddeegbodem, glutenvrij, met tarwezetmeel	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	881	1101			10%
kcal (kcal)	208	260			10%
Eiwit (g)	2,5	3,1	4,7		4%
Koolhydraten (g)	40,2	50,2	77,2		15%
Suiker (g)	18,5	23,2	35,6		37%
Water (g)	31,8	39,8			2%
Vet (g)	4	5	17,2		4%
Cholesterol (mg)	11,6	14,6			4%
Vezels (g)	0,64	0,8	0,6		2%
Verzadigd (g)	1,6	2,1	7,1		7%
EOV (g)	1,5	1,8			2%
MOV (g)	0,58	0,72			2%
Omega 3 (g)	0,16	0,2			12%
Omega 6 (g)	0,4	0,5			5%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,2			14%
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	0,2		10%
B3 (mg)	0,88	1,1		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,22	0,27		8%
C (mg)	0,95	1,2		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,51	0,63		4%
K (µg)	3,8	4,8		5%
A (µg)	18,3	22,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,9	24,9		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	79,1	98,8		8%
Fosfor (mg)	67,6	84,5		12%
Magnesium (mg)	11	13,8		3%
Koper (mg)	0,02	0,03		2%
Jodium (µg)	15,6	19,4		10%

IJzer (mg)	0,18	0,23	2%
Selenium (µg)	2,1	2,6	3%
Zink (mg)	0,39	0,49	4%
Kalium (mg)	285	356	8%
Natrium (mg)	144	180	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12,8	16		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	18,9	23,6		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,39	0,49		
Polysacchariden (g)	21,9	27,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,24	0,31		
Som van vetzuren (g)	3,7	4,7		
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)	0,51	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