Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

278 kcal per maaltijd · 347 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 62 en% (waarvan suikers 34) · vet 32 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Jamtaart, zanddeegbodem met karnemelk	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1166	1457			14%
kcal (kcal)	278	347			14%
Eiwit (g)	3,5	4,4	5,0		6%
Koolhydraten (g)	42,8	53,6	61,7		16%
Suiker (g)	23,6	29,5	34,0		47%
Water (g)	23,7	29,7			2%
Vet (g)	9,9	12,4	32,1		11%
Cholesterol (mg)	8,2	10,3			3%
Vezels (g)	1,2	1,5	0,8		4%
Verzadigd (g)	3,9	4,9	12,7		18%
EOV (g)	3,7	4,6			4%
MOV (g)	1,6	2,1			7%
Omega 3 (g)	0,42	0,52			31%
Omega 6 (g)	1,2	1,5			13%
Omega 3 ALA (g)	0,42	0,52			38%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,03		2%
B2 (mg)	0,04	0,05		2%
B3 (mg)	0,87	1,1		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,04	0,05		1%
C (mg)	0,46	0,58		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	1,4		9%
K (µg)	8	10,1		11%
A (µg)	30,6	38,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,8	7,3		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,2	24		2%
Fosfor (mg)	43,6	54,5		8%
Magnesium (mg)	11,2	14		3%
Koper (mg)	0,06	0,07		6%
Jodium (µg)	5,4	6,7		4%

IJzer (mg)	0,32	0,4	3%
Selenium (µg)	3	3,8	4%
Zink (mg)	0,28	0,35	3%
Kalium (mg)	183	229	5%
Natrium (mg)	182	227	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	22,9	28,6		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	32,5	40,6		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,56	0,7		
Polysacchariden (g)	19,2	24		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,22	0,28		
Som van vetzuren (g)	9,4	11,7		
Transvetten (g)	0,16	0,2		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	1,4		
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