Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

275 kcal per maaltijd · 344 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 29) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Jamtaart, zanddeegbodem, van nature glutenvrij	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1153	1441			14%
kcal (kcal)	275	344			14%
Eiwit (g)	2,4	3	3,5		4%
Koolhydraten (g)	37,4	46,7	54,3		14%
Suiker (g)	19,8	24,8	28,8		40%
Water (g)	24,7	30,9			2%
Vet (g)	12,3	15,4	40,3		14%
Cholesterol (mg)	38,8	48,5			13%
Vezels (g)	2,2	2,8	1,6		7%
Verzadigd (g)	4,9	6,1	15,9		22%
EOV (g)	4,7	5,9			5%
MOV (g)	2	2,5			8%
Omega 3 (g)	0,51	0,64			38%
Omega 6 (g)	1,4	1,8			16%
Omega 3 ALA (g)	0,5	0,63			45%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		3%
B2 (mg)	0,05	0,06		3%
B3 (mg)	0,89	1,1		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,18	0,22		6%
C (mg)	0,53	0,66		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,4	1,8		11%
K (µg)	9,8	12,3		14%
A (µg)	57,9	72,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,7	13,3		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	93,3	117		9%
Fosfor (mg)	111	139		20%
Magnesium (mg)	16,4	20,5		5%
Koper (mg)	0,06	0,08		7%
Jodium (µg)	6,7	8,4		4%

IJzer (mg)	0,58	0,73	5%
Selenium (µg)	4,6	5,8	7%
Zink (mg)	0,33	0,42	4%
Kalium (mg)	223	279	6%
Natrium (mg)	156	195	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	36,4	45,5		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	59	73,7		7%
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)	17,5	21,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,21	0,26		
Som van vetzuren (g)	11,8	14,7		
Transvetten (g)	0,2	0,25		
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)	1,4	1,8		
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