Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

588 kcal per maaltijd · 392 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 18 en% (waarvan suikers 2) · vet 70 en% (waarvan verzadigd 40) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaastaart, boterdeeg	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2441	1627			29%
kcal (kcal)	588	392			29%
Eiwit (g)	17,0	11,3	11,5		30%
Koolhydraten (g)	25,9	17,3	17,6		10%
Suiker (g)	2,4	1,6	1,7		5%
Water (g)	58,2	38,8			4%
Vet (g)	45,8	30,5	70,1		52%
Cholesterol (mg)	130	86,7			43%
Vezels (g)	1,5	0,98	0,5		5%
Verzadigd (g)	25,9	17,3	39,7		116%
EOV (g)	13	8,7			15%
MOV (g)	2,3	1,5			9%
Omega 3 (g)	0,38	0,25			28%
Omega 6 (g)	1,8	1,2			20%
Omega 3 ALA (g)	0,36	0,24			33%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,05		6%
B2 (mg)	0,29	0,19		18%
B3 (mg)	4,3	2,9		26%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1	0,69		37%
C (mg)	0,53	0,35		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,1	1,4		16%
K (µg)	13,9	9,3		20%
A (µg)	297	198		
B11 / Foliumzuur (µg)	31,4	20,9		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	404	270		40%
Fosfor (mg)	361	241		66%
Magnesium (mg)	26,7	17,8		8%
Koper (mg)	0,35	0,23		39%
Jodium (µg)	29,7	19,8		20%

IJzer (mg)	0,7	0,47	6%
Selenium (µg)	15,6	10,4	22%
Zink (mg)	1,9	1,3	21%
Kalium (mg)	180	120	5%
Natrium (mg)	497	331	33%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	391	260		10%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	320	213		40%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,7	1,8		
Polysacchariden (g)	23,5	15,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,41	0,27		
Som van vetzuren (g)	43,9	29,2		
Transvetten (g)	2,1	1,4		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,1	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