Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

737 kcal per maaltijd · 491 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 1) · vet 72 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaastaart, met blauwe kaas, zanddeeg	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	3056	2037			36%
kcal (kcal)	737	491			37%
Eiwit (g)	15,9	10,6	8,7		28%
Koolhydraten (g)	35,2	23,5	19,1		14%
Suiker (g)	1,7	1,1	0,9		3%
Water (g)	52,3	34,8			3%
Vet (g)	58,6	39,1	71,7		66%
Cholesterol (mg)	119	79,6			40%
Vezels (g)	2	1,3	0,5		7%
Verzadigd (g)	20,1	13,4	24,5		90%
EOV (g)	23,1	15,4			26%
MOV (g)	11,2	7,5			46%
Omega 3 (g)	2,9	1,9			212%
Omega 6 (g)	8,2	5,4			92%
Omega 3 ALA (g)	2,9	1,9			259%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,04		6%
B2 (mg)	0,23	0,16		15%
B3 (mg)	3,9	2,6		23%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,89	0,59		32%
C (mg)	0,23	0,15		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	7,7	5,1		59%
K (µg)	45,6	30,4		65%
A (µg)	343	229		
B11 / Foliumzuur (µg)	27,4	18,3		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	288	192		29%
Fosfor (mg)	260	173		47%
Magnesium (mg)	27,9	18,6		8%
Koper (mg)	0,38	0,25		42%
Jodium (µg)	27,7	18,5		18%

IJzer (mg)	0,83	0,56	8%
Selenium (µg)	16,4	10,9	23%
Zink (mg)	1,9	1,3	22%
Kalium (mg)	152	101	4%
Natrium (mg)	279	186	19%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	375	250		9%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	364	243		46%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,5	1,7		
Polysacchariden (g)	33,5	22,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,02		
Som van vetzuren (g)	55,5	37		
Transvetten (g)	0,8	0,53		
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)	7,7	5,1		
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