Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

405 kcal per maaltijd · 270 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 3) · vet 62 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kiptaart, zanddeeg	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1686	1124			20%
kcal (kcal)	405	270			20%
Eiwit (g)	17,9	11,9	17,6		32%
Koolhydraten (g)	19,4	12,9	19,1		7%
Suiker (g)	2,6	1,7	2,6		5%
Water (g)	81,5	54,4			5%
Vet (g)	28,1	18,7	62,3		32%
Cholesterol (mg)	158	106			53%
Vezels (g)	0,98	0,66	0,5		3%
Verzadigd (g)	12,8	8,5	28,4		57%
EOV (g)	9,3	6,2			10%
MOV (g)	3,5	2,3			14%
Omega 3 (g)	0,77	0,51			56%
Omega 6 (g)	2,6	1,7			30%
Omega 3 ALA (g)	0,73	0,49			65%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,03			16%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,07		10%
B2 (mg)	0,28	0,19		17%
B3 (mg)	6,8	4,5		40%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,3	0,85		46%
C (mg)	1,5	0,98		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,7	1,8		21%
K (µg)	19,4	12,9		28%
A (µg)	264	176		
B11 / Foliumzuur (µg)	33,4	22,3		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	234	156		23%
Fosfor (mg)	289	192		52%
Magnesium (mg)	28,4	19		8%
Koper (mg)	0,07	0,05		8%
Jodium (µg)	26,9	17,9		18%

IJzer (mg)	0,98	0,65	9%
Selenium (µg)	23	15,3	33%
Zink (mg)	1	0,7	12%
Kalium (mg)	291	194	8%
Natrium (mg)	413	276	28%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	85,7	57,1		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	262	175		33%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,9	1,9		
Polysacchariden (g)	16,8	11,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,6	0,4		
Som van vetzuren (g)	26,3	17,5		
Transvetten (g)	0,34	0,23		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,04	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,7	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