Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

342 kcal per maaltijd · 228 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 5) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 33) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kooltaart, boterdeeg	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1425	950			17%
kcal (kcal)	342	228			17%
Eiwit (g)	4,5	3	5,2		8%
Koolhydraten (g)	25,3	16,9	29,6		10%
Suiker (g)	4,7	3,1	5,5		9%
Water (g)	93,3	62,2			6%
Vet (g)	24	16	63,2		27%
Cholesterol (mg)	28,1	18,7			9%
Vezels (g)	3,3	2,2	1,9		11%
Verzadigd (g)	12,6	8,4	33,0		56%
EOV (g)	7,6	5,1			9%
MOV (g)	1,7	1,1			7%
Omega 3 (g)	0,33	0,22			24%
Omega 6 (g)	1,3	0,89			15%
Omega 3 ALA (g)	0,33	0,22			29%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,04		6%
B2 (mg)	0,06	0,04		3%
B3 (mg)	1,4	0,92		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	20,1	13,4		27%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,78		9%
K (µg)	54,5	36,3		78%
A (µg)	96,3	64,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	23,5	15,6		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	112	74,5		11%
Fosfor (mg)	114	76,1		21%
Magnesium (mg)	18	12		5%
Koper (mg)	0,07	0,04		7%
Jodium (µg)	16,6	11,1		11%

IJzer (mg)	0,51	0,34	5%
Selenium (µg)	10,5	7	15%
Zink (mg)	0,39	0,26	4%
Kalium (mg)	268	179	8%
Natrium (mg)	442	295	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	571	381		14%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	152	101		19%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,72	0,48		
Polysacchariden (g)	20,6	13,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,19	0,13		
Som van vetzuren (g)	23,7	15,8		
Transvetten (g)	1,4	0,92		
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)	1,2	0,78		
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