Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

273 kcal per maaltijd · 218 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 39 en% (waarvan suikers 26) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 30) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kwarktaart	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1141	913			14%
kcal (kcal)	273	218			14%
Eiwit (g)	6,9	5,5	10,1		12%
Koolhydraten (g)	26,8	21,4	39,3		10%
Suiker (g)	17,5	14	25,7		35%
Water (g)	75,5	60,4			5%
Vet (g)	15,3	12,2	50,4		17%
Cholesterol (mg)	53,8	43			18%
Vezels (g)	0,63	0,5	0,5		2%
Verzadigd (g)	9,1	7,3	30,1		41%
EOV (g)	3,3	2,6			4%
MOV (g)	0,63	0,5			3%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	0,5	0,4			6%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,08			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,01		1%
B2 (mg)	0,15	0,12		9%
B3 (mg)	0	0		0%
B6 (mg)	< 0,01	< 0,01		0%
B12 (µg)	0,1	0,08		4%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,5	1,2		15%
E (mg)	0,88	0,7		7%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	101	81		
B11 / Foliumzuur (µg)	11	8,8		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	101	81		10%
Fosfor (mg)	125	100		23%
Magnesium (mg)	12,5	10		4%
Koper (mg)	0,05	0,04		6%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,5	0,4	5%
Selenium (µg)	3,8	3	5%
Zink (mg)	0,49	0,39	5%
Kalium (mg)	149	119	4%
Natrium (mg)	116	93	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	75	60		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	108	86		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3,5	2,8		6%
Eiwit dierlijk (g)	3,5	2,8		6%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	9,3	7,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	14	11,2		
Transvetten (g)	0,5	0,4		
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)	0,88	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,41	0,33		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,3	0,24		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,13	0,1		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,23	0,18		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,25	0,2		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,5	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	114	91		
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