Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

329 kcal per maaltijd · 263 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 63 en% (waarvan suikers 16) · vet 22 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kwarktaart, gistdeegbodem, halfvolle melk	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1385	1108			16%
kcal (kcal)	329	263			16%
Eiwit (g)	10,7	8,6	13,0		19%
Koolhydraten (g)	51,9	41,5	63,1		20%
Suiker (g)	13,1	10,5	15,9		26%
Water (g)	56,6	45,3			4%
Vet (g)	8	6,4	21,8		9%
Cholesterol (mg)	27	21,6			9%
Vezels (g)	2,3	1,8	1,4		8%
Verzadigd (g)	4,1	3,3	11,2		18%
EOV (g)	2	1,6			2%
MOV (g)	0,86	0,68			4%
Omega 3 (g)	0,11	0,08			8%
Omega 6 (g)	0,71	0,57			8%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,08			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,05		6%
B2 (mg)	0,16	0,13		10%
B3 (mg)	2,7	2,2		16%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,36	0,29		13%
C (mg)	0,58	0,46		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,59	0,47		5%
K (µg)	3,5	2,8		5%
A (µg)	71,6	57,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,4	13,2		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	79,3	63,5		8%
Fosfor (mg)	154	123		28%
Magnesium (mg)	23,7	18,9		7%
Koper (mg)	0,12	0,09		13%
Jodium (µg)	20,4	16,3		14%

IJzer (mg)	0,69	0,55	6%
Selenium (µg)	8,6	6,9	12%
Zink (mg)	0,77	0,62	9%
Kalium (mg)	204	163	6%
Natrium (mg)	139	111	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	25,7	20,5		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	70,6	56,5		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,7	1,4		
Polysacchariden (g)	38,8	31		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,62	0,49		
Som van vetzuren (g)	7,2	5,8		
Transvetten (g)	0,13	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,59	0,47		
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