Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

369 kcal per maaltijd · 295 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 23) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kwarktaart, zanddeegbodem	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1545	1236			18%
kcal (kcal)	369	295			18%
Eiwit (g)	9,8	7,9	10,6		18%
Koolhydraten (g)	39,4	31,5	42,7		15%
Suiker (g)	21,4	17,1	23,2		43%
Water (g)	58,1	46,5			4%
Vet (g)	18,6	14,9	45,4		21%
Cholesterol (mg)	95,6	76,5			32%
Vezels (g)	1,3	1,1	0,7		4%
Verzadigd (g)	9,4	7,5	23,0		42%
EOV (g)	5,3	4,3			6%
MOV (g)	1,7	1,4			7%
Omega 3 (g)	0,28	0,22			21%
Omega 6 (g)	1,4	1,1			15%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,21			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,05		6%
B2 (mg)	0,2	0,16		13%
B3 (mg)	2,6	2		15%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,69	0,55		25%
C (mg)	0,49	0,39		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,4	1,1		10%
K (µg)	8	6,4		11%
A (µg)	206	165		
B11 / Foliumzuur (µg)	22,8	18,3		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	75,6	60,5		8%
Fosfor (mg)	158	126		29%
Magnesium (mg)	17,2	13,8		5%
Koper (mg)	0,08	0,07		9%
Jodium (µg)	19,9	15,9		13%

IJzer (mg)	0,74	0,59	7%
Selenium (µg)	11	8,8	16%
Zink (mg)	0,76	0,6	8%
Kalium (mg)	179	143	5%
Natrium (mg)	156	125	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	53,7	43		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	203	162		25%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,6	1,3		
Polysacchariden (g)	18	14,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,72	0,58		
Som van vetzuren (g)	17,2	13,7		
Transvetten (g)	0,27	0,21		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,4	1,1		
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