Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

246 kcal per maaltijd · 164 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 28 en% (waarvan suikers 4) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 31) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Paddenstoelentaart, met champignons, boterdeeg	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1022	681			12%
kcal (kcal)	246	164			12%
Eiwit (g)	6	4	9,7		11%
Koolhydraten (g)	17,3	11,5	28,2		7%
Suiker (g)	2,4	1,6	4,0		5%
Water (g)	98,7	65,8			7%
Vet (g)	16,1	10,7	58,9		18%
Cholesterol (mg)	65,2	43,5			22%
Vezels (g)	2,3	1,6	1,9		8%
Verzadigd (g)	8,5	5,7	31,1		38%
EOV (g)	4,8	3,2			5%
MOV (g)	1,2	0,77			5%
Omega 3 (g)	0,15	0,1			11%
Omega 6 (g)	0,99	0,66			11%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,09			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,08		10%
B2 (mg)	0,46	0,3		28%
B3 (mg)	6,3	4,2		37%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,32	0,21		11%
C (mg)	2,3	1,5		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,8	0,53		6%
K (µg)	4,6	3,1		7%
A (µg)	108	72		
B11 / Foliumzuur (µg)	28,1	18,7		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	42,2	28,2		4%
Fosfor (mg)	148	98,8		27%
Magnesium (mg)	19,7	13,2		6%
Koper (mg)	0,2	0,13		22%
Jodium (µg)	25,2	16,8		17%

IJzer (mg)	3,2	2,1	29%
Selenium (µg)	43,2	28,8	62%
Zink (mg)	1,1	0,74	12%
Kalium (mg)	443	295	13%
Natrium (mg)	1296	864	86%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	48,5	32,3		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	106	70,4		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,96	0,64		
Polysacchariden (g)	14,9	9,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,88	0,58		
Som van vetzuren (g)	15,6	10,4		
Transvetten (g)	0,74	0,49		
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)	0,8	0,53		
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