Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

359 kcal per maaltijd · 239 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 2) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 34) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Paddenstoelentaart, met trechtercantharellen, zanddeeg	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1493	995			18%
kcal (kcal)	359	239			18%
Eiwit (g)	10,5	7	11,7		19%
Koolhydraten (g)	20,3	13,5	22,6		8%
Suiker (g)	2,2	1,5	2,5		4%
Water (g)	89,5	59,6			6%
Vet (g)	25,3	16,8	63,4		28%
Cholesterol (mg)	95,9	63,9			32%
Vezels (g)	2,8	1,9	1,6		9%
Verzadigd (g)	13,6	9,1	34,1		61%
EOV (g)	6,9	4,6			8%
MOV (g)	2,1	1,4			8%
Omega 3 (g)	0,32	0,21			23%
Omega 6 (g)	1,6	1,1			18%
Omega 3 ALA (g)	0,3	0,2			27%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,07		9%
B2 (mg)	0,28	0,19		18%
B3 (mg)	4,1	2,7		24%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,68	0,45		24%
C (mg)	1,7	1,2		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,5	0,99		11%
K (µg)	9,8	6,5		14%
A (µg)	255	170		
B11 / Foliumzuur (µg)	23,5	15,7		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	150	99,8		15%
Fosfor (mg)	195	130		35%
Magnesium (mg)	23,8	15,9		7%
Koper (mg)	0,07	0,04		7%
Jodium (µg)	18,4	12,3		12%

IJzer (mg)	1,1	0,73	10%
Selenium (µg)	20,1	13,4	29%
Zink (mg)	1	0,67	11%
Kalium (mg)	386	257	11%
Natrium (mg)	211	141	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	685	457		17%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	304	203		38%
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	1,1		
Polysacchariden (g)	18	12		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,9	0,6		
Som van vetzuren (g)	23,4	15,6		
Transvetten (g)	0,41	0,28		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,5	0,99		
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