Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

198 kcal per maaltijd · 248 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 68 en% (waarvan suikers 27) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rabarbertaart, gistdeegbodem, volle melk	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	835	1044			10%
kcal (kcal)	198	248			10%
Eiwit (g)	4,2	5,3	8,6		8%
Koolhydraten (g)	33,6	42	67,8		13%
Suiker (g)	13,4	16,8	27,0		27%
Water (g)	36,6	45,8			2%
Vet (g)	4,7	5,8	21,2		5%
Cholesterol (mg)	10,2	12,8			3%
Vezels (g)	1,7	2,1	1,7		6%
Verzadigd (g)	1,9	2,3	8,5		8%
EOV (g)	1,6	2			2%
MOV (g)	0,77	0,97			3%
Omega 3 (g)	0,17	0,21			12%
Omega 6 (g)	0,59	0,73			7%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,21			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,04		3%
B2 (mg)	0,08	0,10		5%
B3 (mg)	1,2	1,6		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,09	0,11		3%
C (mg)	1	1,3		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,56	0,7		4%
K (µg)	4	5		6%
A (µg)	19,5	24,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,5	25,6		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	44,1	55,1		4%
Fosfor (mg)	58,3	72,9		11%
Magnesium (mg)	12,6	15,8		4%
Koper (mg)	0,06	0,08		7%
Jodium (µg)	11,7	14,6		8%

IJzer (mg)	0,35	0,44	3%
Selenium (µg)	3,8	4,8	5%
Zink (mg)	0,42	0,53	5%
Kalium (mg)	158	198	5%
Natrium (mg)	108	135	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	24,3	30,4		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	21,1	26,4		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,68	0,85		
Polysacchariden (g)	20	25		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,43	0,54		
Som van vetzuren (g)	4,3	5,4		
Transvetten (g)	0,07	0,09		
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)	0,56	0,7		
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