Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

303 kcal per maaltijd · 242 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 32) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rabarbertaart, met kwarkvulling, zanddeegbodem	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1269	1015			15%
kcal (kcal)	303	242			15%
Eiwit (g)	6,6	5,3	8,7		12%
Koolhydraten (g)	37	29,6	49,0		14%
Suiker (g)	23,9	19,2	31,7		48%
Water (g)	66	52,8			4%
Vet (g)	13,7	10,9	40,6		15%
Cholesterol (mg)	62,9	50,3			21%
Vezels (g)	1,3	1,1	0,9		4%
Verzadigd (g)	5,9	4,7	17,4		26%
EOV (g)	4,8	3,9			5%
MOV (g)	1,9	1,5			8%
Omega 3 (g)	0,47	0,38			35%
Omega 6 (g)	1,4	1,1			15%
Omega 3 ALA (g)	0,46	0,37			41%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,04		4%
B2 (mg)	0,15	0,12		9%
B3 (mg)	1,8	1,4		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,46	0,37		17%
C (mg)	1,6	1,3		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,4	1,1		11%
K (µg)	9,4	7,6		13%
A (µg)	84	67,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,9	14,3		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	174	139		17%
Fosfor (mg)	174	140		32%
Magnesium (mg)	14,5	11,6		4%
Koper (mg)	0,06	0,05		6%
Jodium (µg)	15,4	12,3		10%

IJzer (mg)	0,47	0,37	4%
Selenium (µg)	7,7	6,1	11%
Zink (mg)	0,61	0,49	7%
Kalium (mg)	219	175	6%
Natrium (mg)	186	149	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	50	40		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	84,5	67,6		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,1	0,84		
Polysacchariden (g)	13	10,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,94	0,75		
Som van vetzuren (g)	12,8	10,3		
Transvetten (g)	0,21	0,17		
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)	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