Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

206 kcal per maaltijd · 257 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 33) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rabarbertaart, zanddeegbodem	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	862	1077			10%
kcal (kcal)	206	257			10%
Eiwit (g)	2,8	3,5	5,4		5%
Koolhydraten (g)	27,9	34,8	54,2		11%
Suiker (g)	17,1	21,4	33,3		34%
Water (g)	35,9	44,8			2%
Vet (g)	8,7	10,9	38,3		10%
Cholesterol (mg)	30,8	38,5			10%
Vezels (g)	1,1	1,3	1,0		4%
Verzadigd (g)	4,3	5,4	18,8		19%
EOV (g)	2,6	3,2			3%
MOV (g)	0,93	1,2			4%
Omega 3 (g)	0,15	0,19			11%
Omega 6 (g)	0,73	0,91			8%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,18			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,02		2%
B2 (mg)	0,04	0,05		3%
B3 (mg)	0,78	0,97		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,13	0,16		5%
C (mg)	1,4	1,7		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,75	0,94		6%
K (µg)	5,7	7,1		8%
A (µg)	92,6	116		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,7	9,7		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	37,4	46,8		4%
Fosfor (mg)	38,3	47,9		7%
Magnesium (mg)	8,8	11		3%
Koper (mg)	0,04	0,05		5%
Jodium (µg)	5,2	6,6		3%

IJzer (mg)	0,3	0,37	3%
Selenium (µg)	3,6	4,5	5%
Zink (mg)	0,29	0,36	3%
Kalium (mg)	159	198	5%
Natrium (mg)	60,8	76	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	45,2	56,5		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	94,7	118		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,45	0,56		
Polysacchariden (g)	10,7	13,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,63	0,79		
Som van vetzuren (g)	8,1	10,2		
Transvetten (g)	0,11	0,13		
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)	0,75	0,94		
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