Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

235 kcal per maaltijd · 294 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 63 en% (waarvan suikers 37) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rabarbertaart, zanddeegbodem met karnemelk	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	990	1238			12%
kcal (kcal)	235	294			12%
Eiwit (g)	2,9	3,7	5,0		5%
Koolhydraten (g)	37,3	46,6	63,4		14%
Suiker (g)	22	27,5	37,4		44%
Water (g)	31,3	39,2			2%
Vet (g)	7,9	9,8	30,0		9%
Cholesterol (mg)	6,5	8,1			2%
Vezels (g)	1,3	1,7	1,1		4%
Verzadigd (g)	3,1	3,9	11,9		14%
EOV (g)	2,9	3,6			3%
MOV (g)	1,3	1,6			5%
Omega 3 (g)	0,33	0,41			24%
Omega 6 (g)	0,94	1,2			11%
Omega 3 ALA (g)	0,33	0,41			30%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,02		2%
B2 (mg)	0,03	0,04		2%
B3 (mg)	0,77	0,97		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,03	0,04		1%
C (mg)	1	1,3		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,88	1,1		7%
K (µg)	6,8	8,5		10%
A (µg)	24,2	30,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,5	6,9		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	34,9	43,7		3%
Fosfor (mg)	37,8	47,3		7%
Magnesium (mg)	9,6	12		3%
Koper (mg)	0,05	0,06		5%
Jodium (µg)	4,7	5,9		3%

IJzer (mg)	0,24	0,3	2%
Selenium (µg)	2,5	3,1	4%
Zink (mg)	0,26	0,33	3%
Kalium (mg)	135	168	4%
Natrium (mg)	139	174	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	31,3	39,1		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	26,8	33,6		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,47	0,58		
Polysacchariden (g)	15,2	18,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,5	0,62		
Som van vetzuren (g)	7,4	9,3		
Transvetten (g)	0,13	0,16		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,88	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