Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

372 kcal per maaltijd · 248 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 24 en% (waarvan suikers 3) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rendiertaart, met cantharellen, zanddeeg	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1550	1033			18%
kcal (kcal)	372	248			19%
Eiwit (g)	9,7	6,5	10,5		17%
Koolhydraten (g)	22	14,7	23,7		8%
Suiker (g)	2,9	1,9	3,1		6%
Water (g)	86,8	57,9			6%
Vet (g)	26,3	17,5	63,7		30%
Cholesterol (mg)	98,7	65,8			33%
Vezels (g)	2,5	1,7	1,3		8%
Verzadigd (g)	9,7	6,5	23,6		44%
EOV (g)	10,1	6,7			11%
MOV (g)	4,7	3,1			19%
Omega 3 (g)	1,1	0,77			84%
Omega 6 (g)	3,5	2,3			39%
Omega 3 ALA (g)	1,1	0,75			101%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,06		8%
B2 (mg)	0,24	0,16		15%
B3 (mg)	4,2	2,8		25%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,2	0,79		42%
C (mg)	13,9	9,3		19%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,4	2,3		26%
K (µg)	21,2	14,1		30%
A (µg)	179	120		
B11 / Foliumzuur (µg)	28,7	19,1		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	57,3	38,2		6%
Fosfor (mg)	163	109		30%
Magnesium (mg)	25,3	16,9		7%
Koper (mg)	0,25	0,17		28%
Jodium (µg)	29,9	19,9		20%

IJzer (mg)	1,7	1,1	15%
Selenium (µg)	19	12,7	27%
Zink (mg)	1,5	0,99	16%
Kalium (mg)	406	271	12%
Natrium (mg)	594	396	40%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	721	481		18%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	231	154		29%
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)	19,1	12,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,1	0,74		
Som van vetzuren (g)	24,9	16,6		
Transvetten (g)	0,26	0,17		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,4	2,3		
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