# Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 450 kcal per maaltijd · 300 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 22 en% (waarvan suikers 2) · vet 65 en% (waarvan verzadigd 34) · vezel 1 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Rendiertaart, met kaas, zanddeeg | 150 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 1874 | 1249 | | | 22% |
| kcal (kcal) | 450 | 300 | | | 23% |
| Eiwit (g) | 14,2 | 9,4 | 12,6 | | 25% |
| Koolhydraten (g) | 24,3 | 16,2 | 21,6 | | 9% |
| Suiker (g) | 2,8 | 1,9 | 2,5 | | 6% |
| Water (g) | 86,6 | 57,7 | | | 6% |
| Vet (g) | 32,4 | 21,6 | 64,8 | | 36% |
| Cholesterol (mg) | 123 | 82,2 | | | 41% |
| Vezels (g) | 1,8 | 1,2 | 0,8 | | 6% |
| Verzadigd (g) | 16,8 | 11,2 | 33,6 | | 75% |
| EOV (g) | 9,9 | 6,6 | | | 11% |
| MOV (g) | 3,1 | 2,1 | | | 13% |
| Omega 3 (g) | 0,74 | 0,49 | | | 54% |
| Omega 6 (g) | 2,2 | 1,5 | | | 25% |
| Omega 3 ALA (g) | 0,71 | 0,48 | | | 64% |
| Omega 3 EPA+DHA (g) | 0,02 | 0,01 | | | 9% |

## Vitaminen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| B1 (mg) | 0,11 | 0,07 | | 10% |
| B2 (mg) | 0,23 | 0,15 | | 14% |
| B3 (mg) | 4 | 2,7 | | 24% |
| B6 (mg) | – | – | | – |
| B12 (µg) | 1,4 | 0,92 | | 49% |
| C (mg) | 6,4 | 4,3 | | 9% |
| D (µg) | – | – | | – |
| E (mg) | 2,4 | 1,6 | | 18% |
| K (µg) | 34,1 | 22,7 | | 49% |
| A (µg) | 226 | 151 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 34,1 | 22,7 | | 11% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 254 | 169 | | 25% |
| Fosfor (mg) | 267 | 178 | | 49% |
| Magnesium (mg) | 30,1 | 20 | | 9% |
| Koper (mg) | 0,15 | 0,10 | | 17% |
| Jodium (µg) | 27,6 | 18,4 | | 18% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 1,7 | 1,1 | 15% |
| Selenium (µg) | 18,8 | 12,5 | 27% |
| Zink (mg) | 2,3 | 1,5 | 25% |
| Kalium (mg) | 282 | 188 | 8% |
| Natrium (mg) | 515 | 344 | 34% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 411 | 274 | | 10% |
| Alfa-caroteen (µg) | – | – | | – |
| Luteine (µg) | – | – | | – |
| Zeaxanthine (µg) | – | – | | – |
| Lycopeen (µg) | – | – | | – |
| RAE (µg) | 246 | 164 | | 31% |
| Beta-cryptoxanthine (µg) | – | – | | – |

## Details

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| K1 (µg) | – | – | | |
| Eiwit plantaardig (g) | – | – | | – |
| Eiwit dierlijk (g) | – | – | | – |
| Stikstof (g) | 2,3 | 1,5 | | |
| Polysacchariden (g) | 21,5 | 14,4 | | |
| K2 (µg) | – | – | | |
| Polyolen (g) | 0 | 0 | | |
| Alcohol (g) | 0 | 0 | | |
| Organische zuren (g) | 0,46 | 0,3 | | |
| Som van vetzuren (g) | 30,5 | 20,3 | | |
| Transvetten (g) | 0,71 | 0,47 | | |
| 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) | 2,4 | 1,6 | | |
| 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