Recept

Recept · 1 maaltijd · 52 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

203 kcal per maaltijd · 391 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 50) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Schuimtaart met crème au beurre, met botercrème, bereid	52 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	852	1639			10%
kcal (kcal)	203	391			10%
Eiwit (g)	2,4	4,6	4,7		4%
Koolhydraten (g)	26,4	50,7	51,9		10%
Suiker (g)	25,5	49	50,1		51%
Water (g)	12,7	24,4			1%
Vet (g)	9,7	18,7	43,0		11%
Cholesterol (mg)	8,3	16			3%
Vezels (g)	0,52	1	0,5		2%
Verzadigd (g)	3,5	6,7	15,4		16%
EOV (g)	4,2	8			5%
MOV (g)	1,5	2,8			6%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			4%
Omega 6 (g)	1,4	2,7			16%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,1			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,03		1%
B2 (mg)	0,08	0,15		5%
B3 (mg)	0,78	1,5		5%
B6 (mg)	0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0,07	0,13		2%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,26	0,5		3%
E (mg)	2,4	4,6		18%
K (µg)	1,7	3,2		2%
A (µg)	59,3	114		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,4	4,6		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24,4	47		2%
Fosfor (mg)	47,8	92		9%
Magnesium (mg)	22,4	43		6%
Koper (mg)	0,05	0,1		6%
Jodium (µg)	0,83	1,6		1%

IJzer (mg)	0,26	0,5	2%
Selenium (µg)	0,52	1	1%
Zink (mg)	0,24	0,46	3%
Kalium (mg)	73,3	141	2%
Natrium (mg)	30,2	58	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	17,2	33		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	3,1	6		0%
Zeaxanthine (µg)	1	2		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	60,8	117		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,52	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,1	2,2		
Eiwit plantaardig (g)	1,6	3		3%
Eiwit dierlijk (g)	0,83	1,6		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,88	1,7		
K2 (µg)	0,57	1,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	9,2	17,7		
Transvetten (g)	0,05	0,1		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	2,3	4,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,83	1,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,31	0,6		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,12	0,24		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,07	0,14		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,09		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,09	0,18		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,26	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	62,4	120		
Verz vetz rest (g)	0,04	0,08		

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