Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

428 kcal per maaltijd · 342 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 46 en% (waarvan suikers 38) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Slagroomtaart met marsepein, omhuld met marsepein, bereid met slagroom	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1786	1429			21%
kcal (kcal)	428	342			21%
Eiwit (g)	6	4,8	5,6		11%
Koolhydraten (g)	49,5	39,6	46,3		19%
Suiker (g)	40,6	32,5	38,0		81%
Water (g)	45,4	36,3			3%
Vet (g)	22,5	18	47,4		25%
Cholesterol (mg)	87,5	70			29%
Vezels (g)	1,5	1,2	0,7		5%
Verzadigd (g)	11,3	9	23,7		51%
EOV (g)	6,9	5,5			8%
MOV (g)	2,4	1,9			10%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	2,1	1,7			24%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,12			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,07		8%
B2 (mg)	0,21	0,17		13%
B3 (mg)	0,88	0,7		5%
B6 (mg)	0,04	0,03		3%
B12 (µg)	0,3	0,24		11%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,38	0,3		4%
E (mg)	3,3	2,6		25%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	119	95		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,8	11,8		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	80	64		8%
Fosfor (mg)	193	154		35%
Magnesium (mg)	41,3	33		12%
Koper (mg)	0,14	0,11		15%
Jodium (µg)	9	7,2		6%

IJzer (mg)	0,88	0,7	8%
Selenium (µg)	5	4	7%
Zink (mg)	0,71	0,57	8%
Kalium (mg)	209	167	6%
Natrium (mg)	60	48	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	75	60		2%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	1,3	1		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	125	100		16%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3,6	2,9		6%
Eiwit dierlijk (g)	2,4	1,9		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	8,8	7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	21	16,8		
Transvetten (g)	0,25	0,2		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	3,1	2,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,3	1		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,46	0,37		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,35	0,28		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,2	0,16		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,31	0,25		
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)	0,2	0,16		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,88	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	131	105		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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