Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

326 kcal per maaltijd · 217 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 3) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spinazietaart, met feta en zure roomvulling, zanddeeg	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1355	903			16%
kcal (kcal)	326	217			16%
Eiwit (g)	9,8	6,5	12,0		17%
Koolhydraten (g)	18,5	12,3	22,7		7%
Suiker (g)	2,1	1,4	2,6		4%
Water (g)	101	67			7%
Vet (g)	23	15,3	63,5		26%
Cholesterol (mg)	83,8	55,9			28%
Vezels (g)	1,9	1,3	1,2		6%
Verzadigd (g)	8,1	5,4	22,3		36%
EOV (g)	8,9	5,9			10%
MOV (g)	4,3	2,9			18%
Omega 3 (g)	1,1	0,76			84%
Omega 6 (g)	3,1	2,1			35%
Omega 3 ALA (g)	1,1	0,75			101%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,07		9%
B2 (mg)	0,3	0,2		18%
B3 (mg)	4,6	3,1		27%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,68	0,45		24%
C (mg)	22,7	15,1		30%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,5	2,4		27%
K (µg)	156	104		224%
A (µg)	158	105		
B11 / Foliumzuur (µg)	107	71,3		36%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	175	117		17%
Fosfor (mg)	166	111		30%
Magnesium (mg)	40,1	26,7		11%
Koper (mg)	0,11	0,07		12%
Jodium (µg)	32,9	21,9		22%

IJzer (mg)	1,5	1	14%
Selenium (µg)	18,7	12,5	27%
Zink (mg)	1,7	1,1	19%
Kalium (mg)	444	296	13%
Natrium (mg)	565	377	38%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1605	1070		40%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	287	191		36%
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	1,2		
Polysacchariden (g)	16,3	10,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,77	0,51		
Som van vetzuren (g)	21,7	14,4		
Transvetten (g)	0,3	0,2		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,5	2,4		
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