Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

407 kcal per maaltijd · 271 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 3) · vet 56 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spinazietaart, met feta, zanddeeg	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1703	1135			20%
kcal (kcal)	407	271			20%
Eiwit (g)	12,6	8,4	12,4		22%
Koolhydraten (g)	30,8	20,5	30,3		12%
Suiker (g)	2,6	1,7	2,6		5%
Water (g)	79,3	52,8			5%
Vet (g)	25,4	17	56,3		29%
Cholesterol (mg)	99,8	66,5			33%
Vezels (g)	1,9	1,3	1,0		6%
Verzadigd (g)	10,7	7,2	23,8		48%
EOV (g)	8,8	5,9			10%
MOV (g)	3,6	2,4			15%
Omega 3 (g)	0,9	0,6			66%
Omega 6 (g)	2,5	1,7			29%
Omega 3 ALA (g)	0,88	0,58			79%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			9%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,06		8%
B2 (mg)	0,23	0,16		15%
B3 (mg)	2,5	1,7		15%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,6	0,4		21%
C (mg)	11,4	7,6		15%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,7	1,8		21%
K (µg)	82,3	54,9		118%
A (µg)	147	97,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	57,3	38,2		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	173	115		17%
Fosfor (mg)	142	94,7		26%
Magnesium (mg)	34	22,7		10%
Koper (mg)	0,11	0,08		13%
Jodium (µg)	20	13,3		13%

IJzer (mg)	1,2	0,83	11%
Selenium (µg)	14,4	9,6	21%
Zink (mg)	0,93	0,62	10%
Kalium (mg)	420	280	12%
Natrium (mg)	442	295	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	803	535		20%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	208	139		26%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2	1,3		
Polysacchariden (g)	28,2	18,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,09	0,06		
Som van vetzuren (g)	23,6	15,7		
Transvetten (g)	0,44	0,29		
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)	2,7	1,8		
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