Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

132 kcal per maaltijd · 263 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 74 en% (waarvan suikers 46) · vet 14 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Taartbodem biscuitdeeg, gebakken basis voor taart, gemaakt van biscuitdeeg	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	556	1112			7%
kcal (kcal)	132	263			7%
Eiwit (g)	3,8	7,5	11,4		7%
Koolhydraten (g)	24,2	48,4	73,6		9%
Suiker (g)	15,2	30,3	46,1		30%
Water (g)	18,8	37,6			1%
Vet (g)	2,1	4,2	14,4		2%
Cholesterol (mg)	84	168			28%
Vezels (g)	0,4	0,8	0,6		1%
Verzadigd (g)	0,65	1,3	4,4		3%
EOV (g)	0,85	1,7			1%
MOV (g)	0,2	0,4			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,2	0,4			2%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,06		3%
B2 (mg)	0,08	0,16		5%
B3 (mg)	0,95	1,9		6%
B6 (mg)	0,03	0,06		2%
B12 (µg)	0,35	0,7		13%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,4	0,8		4%
E (mg)	1	2		8%
K (µg)	0,1	0,2		0%
A (µg)	48,5	97		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,9	29,8		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,5	33		2%
Fosfor (mg)	64,5	129		12%
Magnesium (mg)	6	12		2%
Koper (mg)	0,03	0,06		3%
Jodium (µg)	11,4	22,8		8%

IJzer (mg)	0,65	1,3	6%
Selenium (µg)	5	10	7%
Zink (mg)	0,42	0,84	5%
Kalium (mg)	46	92	1%
Natrium (mg)	93	186	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	85,5	171		4%
Zeaxanthine (µg)	42	84		21%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	49	98		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,1	0,2		
Eiwit plantaardig (g)	1,1	2,2		2%
Eiwit dierlijk (g)	2,7	5,3		5%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	9,1	18,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,8	3,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,01	0,01		
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)	0,95	1,9		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,4	0,8		
Delta-tocoferol (mg)	0,05	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,04	0,07		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,65	1,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	49	98		
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