Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

298 kcal per maaltijd · 397 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 25) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Taartbodem zonder roomboter, gebakken	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1244	1658			15%
kcal (kcal)	298	397			15%
Eiwit (g)	4,2	5,6	5,6		8%
Koolhydraten (g)	32,1	42,8	43,1		12%
Suiker (g)	18,8	25,1	25,3		38%
Water (g)	20,6	27,4			1%
Vet (g)	16,7	22,3	50,6		19%
Cholesterol (mg)	69	92			23%
Vezels (g)	0,75	1	0,5		3%
Verzadigd (g)	7	9,3	21,1		31%
EOV (g)	6,5	8,6			7%
MOV (g)	2,2	2,9			9%
Omega 3 (g)	0,23	0,3			16%
Omega 6 (g)	2	2,7			23%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,24			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		3%
B2 (mg)	0,07	0,09		4%
B3 (mg)	1,1	1,4		6%
B6 (mg)	0,03	0,04		2%
B12 (µg)	0,29	0,38		10%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,7	2,3		17%
E (mg)	2	2,7		16%
K (µg)	3,1	4,1		4%
A (µg)	187	249		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,0	18,6		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,8	21		2%
Fosfor (mg)	63	84		11%
Magnesium (mg)	7,5	10		2%
Koper (mg)	0,04	0,05		4%
Jodium (µg)	12,2	16,3		8%

IJzer (mg)	0,68	0,9	6%
Selenium (µg)	4,5	6	6%
Zink (mg)	0,41	0,55	5%
Kalium (mg)	64,5	86	2%
Natrium (mg)	310	413	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	91,5	122		5%
Zeaxanthine (µg)	34,5	46		17%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	187	249		23%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,1	4,1		
Eiwit plantaardig (g)	2,1	2,8		4%
Eiwit dierlijk (g)	2,1	2,8		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	13,2	17,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	15,8	21,1		
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)	1,7	2,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,08	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	2,9	3,9		
Delta-tocoferol (mg)	0,83	1,1		
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)	0,03	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,03		
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)	0,03	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,68	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	187	249		
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