Recept

Recept · 1 maaltijd · 45 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

230 kcal per maaltijd · 511 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 1) · vet 67 en% (waarvan verzadigd 35) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Taartbodem, zonder suiker	45 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	955	2123			11%
kcal (kcal)	230	511			11%
Eiwit (g)	3,5	7,7	6,0		6%
Koolhydraten (g)	14,9	33,2	26,0		6%
Suiker (g)	0,34	0,77	0,6		1%
Water (g)	10,4	23,2			1%
Vet (g)	17,2	38,3	67,4		19%
Cholesterol (mg)	48,9	109			16%
Vezels (g)	0,7	1,6	0,6		2%
Verzadigd (g)	8,9	19,8	34,9		40%
EOV (g)	5,5	12,2			6%
MOV (g)	1,1	2,5			5%
Omega 3 (g)	0,19	0,42			14%
Omega 6 (g)	0,94	2,1			11%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,4			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,05		2%
B2 (mg)	0,04	0,10		3%
B3 (mg)	0,83	1,8		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,18	0,39		6%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,88	2		7%
K (µg)	5,1	11,4		7%
A (µg)	88,3	196		
B11 / Foliumzuur (µg)	8	17,7		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12	26,6		1%
Fosfor (mg)	44,8	99,6		8%
Magnesium (mg)	7,4	16,3		2%
Koper (mg)	0,04	0,09		4%
Jodium (µg)	5,8	12,8		4%

IJzer (mg)	0,35	0,78	3%
Selenium (µg)	4,8	10,6	7%
Zink (mg)	0,29	0,64	3%
Kalium (mg)	45,6	101	1%
Natrium (mg)	129	286	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	47,5	106		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	90,1	200		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,56	1,2		
Polysacchariden (g)	14,6	32,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	16,8	37,4		
Transvetten (g)	0,98	2,2		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,88	2		
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