Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

101 kcal per maaltijd · 202 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 42) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Taartcrème, voor glazuur	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	425	850			5%
kcal (kcal)	101	202			5%
Eiwit (g)	2,4	4,8	9,4		4%
Koolhydraten (g)	13,1	26,1	51,7		5%
Suiker (g)	10,7	21,4	42,3		21%
Water (g)	30,2	60,4			2%
Vet (g)	4,4	8,7	38,9		5%
Cholesterol (mg)	108	216			36%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,6	3,2	14,1		7%
EOV (g)	1,6	3,2			2%
MOV (g)	0,56	1,1			2%
Omega 3 (g)	0,11	0,21			8%
Omega 6 (g)	0,45	0,89			5%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,16			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,06			12%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,06		3%
B2 (mg)	0,10	0,2		6%
B3 (mg)	0,55	1,1		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,66	1,3		23%
C (mg)	0,38	0,76		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,61	1,2		5%
K (µg)	1,3	2,6		2%
A (µg)	80,9	162		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,7	21,5		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	53,8	108		5%
Fosfor (mg)	76,7	153		14%
Magnesium (mg)	5,1	10,2		1%
Koper (mg)	0,02	0,03		2%
Jodium (µg)	14,3	28,7		10%

IJzer (mg)	0,47	0,95	4%
Selenium (µg)	9,1	18,1	13%
Zink (mg)	0,58	1,2	6%
Kalium (mg)	62,6	125	2%
Natrium (mg)	25	50	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8	16,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	74,3	149		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,38	0,76		
Polysacchariden (g)	2,4	4,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,07	0,14		
Som van vetzuren (g)	3,8	7,6		
Transvetten (g)	0,03	0,06		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,03	0,06		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,61	1,2		
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