Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

94,2 kcal per maaltijd · 157 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 42) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Taartvulling, kwark	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	395	659			5%
kcal (kcal)	94,2	157			5%
Eiwit (g)	4,7	7,8	19,9		8%
Koolhydraten (g)	9,8	16,4	41,7		4%
Suiker (g)	9,8	16,4	41,7		20%
Water (g)	41,1	68,4			3%
Vet (g)	3,8	6,4	36,7		4%
Cholesterol (mg)	49,6	82,6			17%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,2	3,6	20,7		10%
EOV (g)	1,1	1,8			1%
MOV (g)	0,21	0,35			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,06			2%
Omega 6 (g)	0,16	0,27			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,03			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,06		3%
B2 (mg)	0,14	0,24		9%
B3 (mg)	1,3	2,2		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,47	0,79		17%
C (mg)	0,47	0,78		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,27	0,46		2%
K (µg)	0,69	1,1		1%
A (µg)	52,1	86,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	14	23,3		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	61,1	102		6%
Fosfor (mg)	87,2	145		16%
Magnesium (mg)	7	11,6		2%
Koper (mg)	0,02	0,03		2%
Jodium (µg)	13,7	22,8		9%

IJzer (mg)	0,23	0,38	2%
Selenium (µg)	5,5	9,2	8%
Zink (mg)	0,4	0,66	4%
Kalium (mg)	94,2	157	3%
Natrium (mg)	48,2	80,4	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12,6	21,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	50	83,4		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,75	1,3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,5	0,83		
Som van vetzuren (g)	3,5	5,9		
Transvetten (g)	0,05	0,09		
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)	0,27	0,46		
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