Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

94,8 kcal per maaltijd · 158 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 54) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Taartvulling, kwark, met rozijnen	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	399	665			5%
kcal (kcal)	94,8	158			5%
Eiwit (g)	4,9	8,2	20,7		9%
Koolhydraten (g)	12,7	21,2	53,6		5%
Suiker (g)	12,7	21,2	53,6		25%
Water (g)	38,9	64,9			3%
Vet (g)	2,4	4	22,6		3%
Cholesterol (mg)	29,8	49,6			10%
Vezels (g)	0,39	0,65	0,8		1%
Verzadigd (g)	1,3	2,1	12,1		6%
EOV (g)	0,62	1			1%
MOV (g)	0,13	0,22			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,03			1%
Omega 6 (g)	0,1	0,17			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,02			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,06		3%
B2 (mg)	0,13	0,22		8%
B3 (mg)	1,4	2,3		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,4	0,66		14%
C (mg)	0,63	1,1		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,17	0,29		1%
K (µg)	0,68	1,1		1%
A (µg)	31,3	52,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,9	18,1		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	59	98,3		6%
Fosfor (mg)	93,2	155		17%
Magnesium (mg)	7,5	12,5		2%
Koper (mg)	0,03	0,05		3%
Jodium (µg)	10,9	18,2		7%

IJzer (mg)	0,24	0,4	2%
Selenium (µg)	4	6,7	6%
Zink (mg)	0,35	0,58	4%
Kalium (mg)	112	186	3%
Natrium (mg)	48,5	80,8	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8,7	14,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	28,9	48,2		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,78	1,3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,68	1,1		
Som van vetzuren (g)	2,1	3,5		
Transvetten (g)	0,05	0,08		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,17	0,29		
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