Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

124 kcal per maaltijd · 207 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 41) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 30) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Taartvulling, zure room, voor zoete taart	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	518	864			6%
kcal (kcal)	124	207			6%
Eiwit (g)	2,8	4,7	9,1		5%
Koolhydraten (g)	12,8	21,3	41,1		5%
Suiker (g)	12,8	21,3	41,1		26%
Water (g)	37,2	62			2%
Vet (g)	6,7	11,2	48,8		8%
Cholesterol (mg)	57,6	96			19%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,2	7	30,4		19%
EOV (g)	1,8	3			2%
MOV (g)	0,28	0,47			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,08			4%
Omega 6 (g)	0,21	0,34			2%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,06			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,05		3%
B2 (mg)	0,13	0,21		8%
B3 (mg)	0,76	1,3		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,41	0,68		15%
C (mg)	0,42	0,7		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,35	0,58		3%
K (µg)	1,4	2,3		2%
A (µg)	77,3	129		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,4	22,3		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	55,5	92,4		6%
Fosfor (mg)	56,2	93,7		10%
Magnesium (mg)	6,3	10,5		2%
Koper (mg)	0,01	0,02		1%
Jodium (µg)	13,8	23		9%

IJzer (mg)	0,24	0,4	2%
Selenium (µg)	5,4	9,1	8%
Zink (mg)	0,35	0,59	4%
Kalium (mg)	86,2	144	2%
Natrium (mg)	32,1	53,4	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	22,5	37,6		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	75,9	127		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,45	0,75		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,37	0,62		
Som van vetzuren (g)	6,4	10,7		
Transvetten (g)	0,1	0,17		
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)	0,35	0,58		
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