Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

410 kcal per maaltijd · 273 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 22 en% (waarvan suikers 3) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tomaten-mozzarellataart, zanddeeg, met aardappelpureepoeder	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1701	1134			20%
kcal (kcal)	410	273			20%
Eiwit (g)	11,1	7,4	10,8		20%
Koolhydraten (g)	22,8	15,2	22,3		9%
Suiker (g)	3,3	2,2	3,2		7%
Water (g)	82,3	54,9			5%
Vet (g)	29,3	19,5	64,3		33%
Cholesterol (mg)	92,4	61,6			31%
Vezels (g)	2,5	1,7	1,2		8%
Verzadigd (g)	9,7	6,5	21,3		44%
EOV (g)	11,5	7,6			13%
MOV (g)	5,9	4			24%
Omega 3 (g)	1,5	1			112%
Omega 6 (g)	4,4	2,9			49%
Omega 3 ALA (g)	1,5	1			135%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,1		14%
B2 (mg)	0,26	0,18		17%
B3 (mg)	4,7	3,1		28%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,89	0,59		32%
C (mg)	8,1	5,4		11%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	4	2,7		31%
K (µg)	34,2	22,8		49%
A (µg)	195	130		
B11 / Foliumzuur (µg)	29,5	19,7		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	233	156		23%
Fosfor (mg)	276	184		50%
Magnesium (mg)	42	28		12%
Koper (mg)	0,16	0,11		18%
Jodium (µg)	20,1	13,4		13%

IJzer (mg)	1,5	1	14%
Selenium (µg)	11,4	7,6	16%
Zink (mg)	1,7	1,2	19%
Kalium (mg)	496	331	14%
Natrium (mg)	318	212	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	435	290		11%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	226	151		28%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,9	1,3		
Polysacchariden (g)	19,5	13		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,8	1,2		
Som van vetzuren (g)	27,5	18,3		
Transvetten (g)	0,26	0,18		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	4	2,7		
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