Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

360 kcal per maaltijd · 240 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 25 en% (waarvan suikers 4) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Uientaart, zanddeeg	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1497	998			18%
kcal (kcal)	360	240			18%
Eiwit (g)	9,7	6,5	10,8		17%
Koolhydraten (g)	22,4	14,9	24,9		9%
Suiker (g)	4	2,7	4,5		8%
Water (g)	89	59,3			6%
Vet (g)	25	16,7	62,5		28%
Cholesterol (mg)	82,8	55,2			28%
Vezels (g)	1,8	1,2	1,0		6%
Verzadigd (g)	7,6	5	18,9		34%
EOV (g)	10,4	6,9			12%
MOV (g)	5,3	3,5			22%
Omega 3 (g)	1,4	0,91			100%
Omega 6 (g)	3,9	2,6			44%
Omega 3 ALA (g)	1,3	0,9			121%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,04		5%
B2 (mg)	0,17	0,12		11%
B3 (mg)	2,4	1,6		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,69	0,46		25%
C (mg)	4,2	2,8		6%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,6	2,4		28%
K (µg)	22,4	15		32%
A (µg)	146	97,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	23,7	15,8		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	194	129		19%
Fosfor (mg)	184	122		33%
Magnesium (mg)	22,9	15,3		7%
Koper (mg)	0,1	0,07		12%
Jodium (µg)	34,5	23		23%

IJzer (mg)	0,87	0,58	8%
Selenium (µg)	11,9	7,9	17%
Zink (mg)	1,3	0,88	15%
Kalium (mg)	233	156	7%
Natrium (mg)	411	274	27%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	46,3	30,9		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	143	95,2		18%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,6	1		
Polysacchariden (g)	18,4	12,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,92	0,61		
Som van vetzuren (g)	23,7	15,8		
Transvetten (g)	0,25	0,16		
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)	3,6	2,4		
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