Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

425 kcal per maaltijd · 283 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 34 en% (waarvan suikers 1) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vis-rijsttaart, zanddeeg	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1778	1185			21%
kcal (kcal)	425	283			21%
Eiwit (g)	16,9	11,3	15,9		30%
Koolhydraten (g)	36,5	24,3	34,4		14%
Suiker (g)	0,76	0,5	0,7		2%
Water (g)	68,7	45,8			5%
Vet (g)	23,1	15,4	49,1		26%
Cholesterol (mg)	95,1	63,4			32%
Vezels (g)	1,7	1,1	0,8		6%
Verzadigd (g)	8,8	5,9	18,7		40%
EOV (g)	8,5	5,7			10%
MOV (g)	4	2,7			16%
Omega 3 (g)	1,2	0,82			91%
Omega 6 (g)	2,6	1,8			30%
Omega 3 ALA (g)	0,91	0,6			81%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,25	0,16			99%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,06		9%
B2 (mg)	0,14	0,09		9%
B3 (mg)	5,5	3,7		32%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,8	1,9		100%
C (mg)	0,48	0,32		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,1	2,1		24%
K (µg)	17,5	11,7		25%
A (µg)	113	75,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	20	13,3		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	74	49,3		7%
Fosfor (mg)	234	156		42%
Magnesium (mg)	35,4	23,6		10%
Koper (mg)	0,14	0,09		15%
Jodium (µg)	41	27,3		27%

IJzer (mg)	1,1	0,7	10%
Selenium (µg)	21,8	14,5	31%
Zink (mg)	1,6	1,1	18%
Kalium (mg)	283	189	8%
Natrium (mg)	362	241	24%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	75,3	50,2		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	115	76,4		14%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,7	1,8		
Polysacchariden (g)	35,8	23,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	21,6	14,4		
Transvetten (g)	0,35	0,23		
EPA (g)	0,10	0,07		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,15	0,10		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,1	2,1		
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