Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

365 kcal per maaltijd · 243 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 3) · vet 62 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vistaart, met zure roomvulling, zanddeeg	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1520	1013			18%
kcal (kcal)	365	243			18%
Eiwit (g)	14,3	9,5	15,7		26%
Koolhydraten (g)	19,4	13	21,3		7%
Suiker (g)	2,5	1,7	2,7		5%
Water (g)	94	62,7			6%
Vet (g)	25,2	16,8	62,3		28%
Cholesterol (mg)	138	91,7			46%
Vezels (g)	0,95	0,63	0,5		3%
Verzadigd (g)	7	4,7	17,3		32%
EOV (g)	10,7	7,1			12%
MOV (g)	5,8	3,9			24%
Omega 3 (g)	1,8	1,2			131%
Omega 6 (g)	3,9	2,6			44%
Omega 3 ALA (g)	1,4	0,91			122%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,33	0,22			132%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,06		8%
B2 (mg)	0,21	0,14		13%
B3 (mg)	4,9	3,3		29%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,4	1,6		85%
C (mg)	1	0,67		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	4,3	2,9		33%
K (µg)	19,8	13,2		28%
A (µg)	160	107		
B11 / Foliumzuur (µg)	24,6	16,4		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	108	71,7		11%
Fosfor (mg)	214	142		39%
Magnesium (mg)	26,4	17,6		8%
Koper (mg)	0,08	0,06		9%
Jodium (µg)	41,5	27,7		28%

IJzer (mg)	0,86	0,57	8%
Selenium (µg)	22,2	14,8	32%
Zink (mg)	1,3	0,89	15%
Kalium (mg)	315	210	9%
Natrium (mg)	527	351	35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	37,4	24,9		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	157	105		20%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,3	1,5		
Polysacchariden (g)	17,0	11,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,3	0,2		
Som van vetzuren (g)	23,8	15,9		
Transvetten (g)	0,17	0,11		
EPA (g)	0,13	0,09		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,2	0,13		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	4,3	2,9		
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